الأنشطة الإثرائية
للقضايا السكانية والصحة الإنجابية

إعداد

د. أحمد مجدي: استشاري توعية صحية

د. أمنية العركي: استشاري التطوير المؤسسي والمتابعة والتقييم

م. مصطفي ربيع: استشاري تدريب حر

ا. نرمين مجدي: منسق مشروعات تنموية واستشاري تدريب حر.

مراجعة

د. مدحت كمال محمد   د. جبريل أنور حميدة

د. ثناء جمعة   د. حنان أبو العباس

إشراف

د. أكرم حسن

2023 -2024

المحتويات

مقدمة:

تركز رؤية مصر ٢٠٣٠ على الارتقاء بجودة حياة المواطن المصري وتحسين مستوى معيشته في مختلف نواحي الحياة، ويتحقق هذا الارتقاء بالحد من الفقر بجميع أشكاله، وتحقيق نمو اقتصادي مرتفع، وتعزيز الاستثمار في البشر وبناء قدراتهم الإبداعية، بالإضافة لضروة ضبط النمو السكاني، وتأتي كل هذه الأهداف المرجوة في إطار ضمان السلام والأمن المصري وتعزيز الريادة المصرية إقليميًا ودوليًا.

وتعد خصائص السكان أحد عوامل قوة الدول؛ لذلك تولي الدولة المصرية اهتماما كبيرًا بالمجتمع المصرى من خلال تنمية الأسرة وخصائص السكان.

وتفرض الزيادة السكانية ضغوطا كبيرة على موارد الدولة وتمثل تحدِّيًا كبيرًا أمام خطط التنمية فى مصر حيث تقضي على ثمار أية إنجازات لخطط التنمية المستدامة أو جهود الدولة لتحسين حياة المواطنين خاصة فى ظل الجمهورية الجديدة التى تستهدف تغيير واقع المصريين إلى الأفضل.

وقد ألزم الدستور المصرى الدولة بوضع برنامج قومى يُحدث توازنا بين الزيادة السكانية والموارد المتاحة، فقد نصت المادة ٤١ من الدستور المصرى ٢٠١٤ على أنه: "تلتزم الدولة بتنفيذ برنامج سكاني يهدف إلي تحقيق التوازن بين معدلات النمو

السكاني والموارد المتاحة، وتعظيم الاستثمار في الطاقة البشرية وتحسين خصائصها، وذلك فى إطار تحقيق التنمية المستدامة."

لذلك تم اطلاق الاستراتيجية القومية للسكان (٢١٥-٢٠٣٠) والتى تهدف إلى الارتقاء بنوعية حياة المواطن من خلال: خفض معدلات الزيادة السكانية لإحداث التوازن المفقود بين معدلات النمو الاقتصادي والسكاني، وإعادة رسم الخريطة السكانية في مصر عبر إعادة توزيع السكان، وتحقيق العدالة الاجتماعية عن طريق تقليل التباينات في المؤشرات التنموية بين المناطق الجغرافية.

ورغم جهود الدولة المصرية لحل ومعالجة مشكلة الزيادة السكانية إلا أن الأمر يحتاج إلى مشاركة المواطن مشاركة فاعلة فى حل هذه القضايا من خلال تغيير ثقافته ومعتقداته المرتبطة بهذه القضية.

انطلاقا مما سبق فقد تم إعداد مجموعة من الأنشطة الإثرائية للقضايا السكانية والصحة الإنجابية للتوعية والتثقيف الصحيح بالرسائل المتعلقة بقضايا السكان والصحة الإنجابية وتعتمد الأنشطة على أسلوب التعلم النشط وتتيح بيئة تعليمية حرة تعتمد على التعلم الترفيهي التشاركي والبحث وتبادل الخبرات بين المعلم والطلاب.

حول الدليل

أهداف الأنشطة الإثرائية:

- إيجاد إطار مرجعي للقضايا الخاصة بالزيادة السكانية والصحة الإنجابية.
- إضافة أنشطة إثرائية لدليل التربية السكانية بهدف دمج القضايا السكانية والصحة الإنجابية باستراتيجيات متنوعة.
- إكساب الطالب المعارف والاتجاهات والقيم المرغوبة في مجال التربية السكانية والصحة الإنجابية.
- تعديل بعض الأفكار المغلوطة والمفاهيم الخطأ المتعلقة بالقضايا السكانية والصحة الإنجابية.

لمن هذه الأنشطة الإثرائية:

هذه الأنشطة هى أنشطة لا صفية موجهة لمعلمى المواد والأخصائيين النفسيين والاجتماعيين بالمرحلة الإعدادية أو المرحلة الثانوية.

كيف تقرأ هذه الأنشطة:

لقد تم تقسيم الموضوعات الخاصة بالقضايا السكانية والصحة الإنجابية إلى خمسة موضوعات وتضمن كل موضوع إطارًا نظريًا يوضح أبعاد الموضوع كما تتضمن أهم الرسائل المستهدفة من الموضوع وتبع ذلك نماذج من الأنشطة الإثرائية التى يمكن تنفيذها فى المرحلتين الإعدادية والثانوية.

راع قبل تنفيذ الأنشطة:

- قراءة الجزء النظرى قراءة جيدة وتحديد الرسائل المستهدفة من النشاط.
- تجهيز المواد والخامات اللازمة لتنفيذ النشاط.
- تقييم مدى اكتساب الطلاب للرسائل المتضمنة فى كل نشاط.

الزيادة السكانية

تمثل الزيادة السكانية تحديا كبيرًا لبرامج التنمية وتعرقل خطط الدولة للارتقاء بالتعليم والصحة والإسكان والمواصلات وتوفير الغذاء والطاقة وكافة الخدمات الأخرى وتؤثر سلبًا على نصيب المواطن من ناتج الدخل القومى والرقعة الزراعية والمياه وتؤدى إلى تدهور الوضع البيئي.



https://www.elbalad.news/5439386

مظاهر المشكلة السكانية في مصر تتمثل في:

١ النمو السكانى السريع والذى يؤدى إلى عدم التوازن بين عدد السكان والموارد والخدمات.

٢ الكثافة السكانية المرتفعة حيث يعيش 96% من السكان على 8% من مساحة الأرض والتي تبلغ مليون كيلومتر مربع حيث تعتبر منطقة الدلتا من بين أكثر المناطق اكتظاظا بالسكان في العالم.

٣ الخصائص السكانية التي تشهد العديد من التحديات مثل الأمية والتسرب من التعليم والزواج المبكر والزيادة في عدد المواليد ومعدلات الفقر والبطالة والوضع الاقتصادى والصحى خاصة في مجتمعات القرى الأكثر فقرًا.

مخاطر (تداعيات) الزيادة السكانية:

- ❖ صعوبة الحصول على الخدمات الأساسية وقلة الدخل نتيجة لزيادة عدد أفراد الأسرة.
- ❖ عرقلة جهود الدولة لتحقيق التنمية المستدامة حيث تلتهم الزيادة السكانية كل عوائد التنمية.
- ❖ تدهور الوضع البيئي نتيجة للتلوث وندرة المياة وقلة المساحات الخضراء وما يترتب عليه من أضرار صحية.
- ❖ عرقلة جهود الحد من الفقر والقضاء على العشوائيات نتيجة للهجرة من الريف إلى الحضر بحثًا عن فرص العمل.
- ❖ عرقلة جهود القضاء على البطالة وتوفير فرص العمل التي تستوعب الأعداد المتزايدة من الخريجين والتي تفوق قدرة الدولة على توفير فرص العمل لهذه الأعداد.
- ❖ زعزعة الاستقرار الاجتماعي نتيجة للبطالة وانتشار عادات اجتماعية سيئة نتيجة للتنافس على توفير الاحتياجات الأساسية للفرد وانتشار معدلات الجريمة.... (ثقافة الزحمة والتكدس.....).
- ❖ تراجع العائد من جهود التنمية حيث إن نصيب الفرد من الانفاق على التعليم والصحة والإسكان والمواصلات ونصيبه من الأرض الزراعية والمياه والطاقة بأنواعها سوف يقل إلى مستويات لا تتناسب مع طموح المواطنين وتعوق سياسة الدولة لتحقيق التنمية الشاملة والمستدامة للموطن المصرى.

كيف تواجة الدولة المصرية قضية الزيادة السكانية غير المنضبطة:

- أعدت الدولة الاستراتيجية القومية للسكان ٢٠١٥- ٢٠٣٠ لحشد جهود الأجهزة المختلفة والوزارات المعنية للتصدى للزيادة السكانية ويرتبط تبنى هذه الإستراتيجية وتنفيذها بالعمل على تفعيل المادة ٤١ من دستور ٢٠١٤ التي تشير إلى أهمية تبني الحكومة لبرنامج يهدف إلي " تحقيق التوازن بين النمو السكاني والموارد المتاحة وتعظيم الاستثمار في تنمية رأس المال البشري في إطار التنمية المستدامة."
- تهدف الاستراتيجية القومية للسكان والتنمية إلى الارتقاء بمستويات المعيشة وجودة الحياة لسكان مصر من خلال العمل على تحقيق أربعة أهداف إستراتيجية تتمثل فيما يلي:

الارتقاء بنوعية حياة المواطن المصري من خلال خفض معدلات الزيادة السكانية لإحداث التوازن المفقود بين معدلات النمو الاقتصادي ومعدلات النمو السكاني.

استعادة ريادة مصر الإقليمية من خلال تحسين خصائص المواطن المصري المعرفية والمهاراتية والسلوكية.

إعادة رسم الخريطة السكانية في مصر من خلال إعادة توزيع السكان على نحو يحقق الأمن القومي المصري، والانتقال للمناطق العمرانية الجديدة وإقامة المشروعات الصناعية والزراعية والسياحية التي تجتذب السكان بعيدًا عن الأماكن كثيفة السكان.

تحقيق العدالة الاجتماعية والسلام الاجتماعي وذلك من خلال ربط خريطة التنمية بالفقر في مصر وإعطاء الأولوية للمحافظات والمناطق الفقيرة عند توزيع مشروعات البنية التحتية.

تضمنت الخطة التنفيذية للاستراتيجية المحاور الآتية:

- **محور صحة الشباب والمراهقين:** ويتم من خلاله إتاحة الفرص أمام الشباب للحصول على المعلومات والخدمات في مجال الصحة الإنجابية وإقرار تشريعات صديقة للشباب.
- **محور التعليم:** القضاء على التسرب من التعليم والحد من تشغيل الأطفال وخفض معدلات الأمية لدى الإناث.
- **محور الإعلام والتواصل الاجتماعي:** تطوير الرسائل الإعلامية عن القضية السكانية والتحفيز على تنظيم الأسرة وصياغة خطاب ديني معاصر يتناول الزيادة السكانية من منطلق علاقتها بالموارد الطبيعية المتاحة على المستوى القومي.
- **تمكين المرأة:** خفض معدلات البطالة بين النساء من خلال رفع معدلات تشغيل الإناث وزيادة فرصهم في الالتحاق بسوق العمل إضافة إلى خفض معدلات الزواج المبكر المرتبط بزيادة معدلات الإنجاب.



أهم الرسائل المتعلقة بقضية الزيادة السكانية غير المنضبطة:

- السكان أحد أهم عناصر القوة الشاملة للدولة على ألا تتعدى معدلات الزيادة السكانية قدرة الدولة على توفير الخدمات الأساسية (التعليم، الصحة، الإسكان، الطاقة، المواصلات والغذاء......

- يجب أن تتناسب معدلات الزيادة السكانية مع قدرة الاقتصاد الوطنى على تحقيق مستوى مرتفع من التنمية الشاملة وتحقيق خفض في معدلات البطالة.

- حق الأسرة في إنجاب العدد المناسب من الأبناء مع تأمين حقها في الحصول على معلومات وخدمات تنظيم الأسرة والصحة الإنجابية لتمكينها من المباعدة بين الولادات والوصول إلى العدد المرغوب فيه من الأبناء مع الاخذ في الاعتبار أن ضبط النمو السكانى يتطلب أن نتبنى مفهوم الأسرة الصغيرة وندعو الأسر إلى الالتزام بذلك.

- تلتزم الدولة بإدماج المكون السكانى في خطط التنمية الاقتصادية والاجتماعية وبتحقيق أهداف سكانية من خلال تنفيذ المشروعات القومية وبتطبيق الحوافز الإيجابية لتشجيع تبنى مفهوم الأسرة الصغيرة من خلال برامج تنمية الأسرة وخاصة المرأة المصرية والحد من الفقر.

- الدولة المصرية مسؤولة عن توعية أفراد المجتمع بأخطار معدلات الإنجاب المرتفعة على الصعيد الوطنى واخطار الإنجاب المتكرر والمتقارب على صحة الأم والطفل ومسؤليتها عن توفير خدمات تنظيم الأسرة والصحة الإنجابية بجودة مرتفعة لمن يطلبها مع توفيرها بالمجان للأسر محدودة الدخل.

- المشكلة السكانية بأبعادها تمثل تحديًا يستوجب ضرورة توفير البيئة المحفزة على مشاركة كافة أجهزة الدولة والجمعيات الأهلية والمجتمع المدنى والقطاع الخاص، كما يتطلب الجهود التطوعية لمواجهتها.
- معدلات الزيادة السكانية الحالية تمثل تحديًا كبيرًا لبرامج التنمية وتعرقل جهود الدولة لتحقيق التنمية الشاملة والمستدامة.

- الزيادة السكانية لها تاثير سلبى على البيئة نتيجة للتلوث والتعدى على الرقعة الزراعية وندرة المياه والانبعاثات الحرارية مما يؤثر سلبًا على البيئة وصحة الموطنين.

- تعد الكثافة السكانية العالية من أخطر مظاهر القضية السكانية يتركز معظم السكان فى الوادى والدلتا وتعد القاهرة والجيزة من أكثر المحافظات ازدحامًا بالسكان.

- العادات والتقاليد الاجتماعية السلبية مثل الزواج المبكر وعمالة الأطفال وكثرة الإنجاب تؤثر سلبا على جهود الحد من الزيادة السكانية.

- معالجة التسرب من التعليم من أهم وسائل التصدي لمشكلة الزيادة السكانية.

- وضعت الدولة قوانين تجرم عمالة الأطفال والزواج المبكر لما لها من أخطار صحية واجتماعية ونفسية.

نشاط (١) شارك وانتج	
المرحلة: الإعدادية	**أهداف النشاط:**
زمن تنفيذ النشاط: ٤٥ دقيقة	**في نهاية هذا النشاط يجب أن يكون الطالب قادرًا على أن:**
الأدوات والمواد: أوراق – أقلام ملونة – أقلام رصاص – مادة لاصقة – ورق كرتون	- يوضح أسباب المشكلة السكانية. - يستنتج الآثار المترتبة على المشكلة السكانية.
الاستراتيجيات المستخدمة: العصف الذهنى – التعلم التعاونى	- يشارك فى التوعية بخطورة المشكلة السكانية.

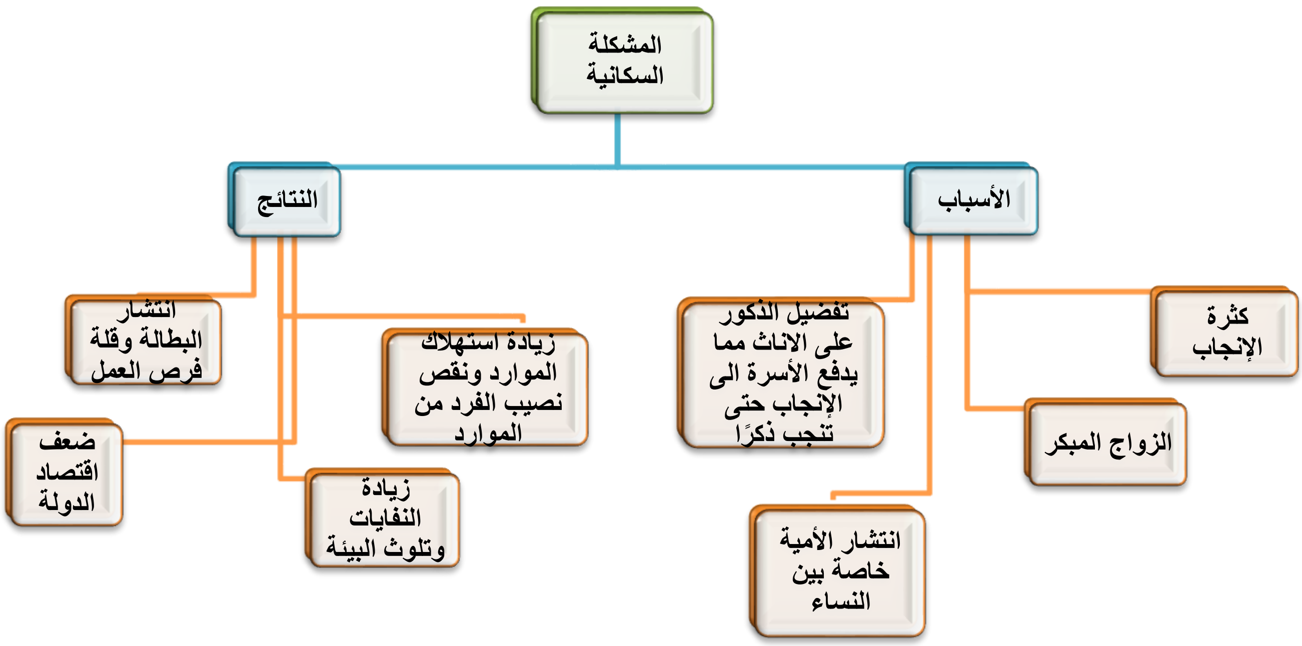
التهيئة:

- وضح للتلاميذ أن مصر تعانى من مشكلة الزيادة السكانية التى لا تتناسب مع الزيادة فى الموارد مما يؤثر على نصيب الفرد من الخدمات والموارد ويمكنك عرض مثال بسيط فمثلا لو أن شخص دخله ٣٠٠٠ جنيه ماذا سيكون نصيب كل فرد من أفراد أسرته من هذا الدخل لو أن الأسرة مكونة من ٤ أفراد أو ٦ أفراد وأيهما سيعيش حياه أفضل.
- تلق الإجابات من التلاميذ وضح لهم أن هذا الميثال ينطبق على جميع جوانب حياتنا فى المواصلات والفصل والمستشفى وغيرها فكلما زاد العدد قل نصيبه من الخدمة التى سيحصل عليها.

خطوات التنفيذ:

- اطرح سؤال عصف ذهنى على المجموعات ما السبب فى الزيادة السكانية؟ وما آثارها على الفرد والمجتمع.

- قسم التلاميذ إلى مجموعتين كلف كل مجموعة باختيار سؤال وطرح أكبر عدد من الإجابات.
- اطلب من كل مجموعة مناقشة الإجابات والتوصل لإجابات متفق عليها.
- من خلال المناقشة توصل إلى أهم أسباب ونتائج الزيادة السكانية ويمكنك تلخيصها فى الشكل التالي:



- وضح للطلاب أننا أمامنا عدة تحديات لابد من مواجهتها وهى كثرة الإنجاب – الزواج المبكر – انتشار الأمية– عمالة الأطفال.
- قسم الطلاب إلى مجموعات واطلب من كل مجموعة اختيار تحدى من هذه التحديات.
- اسأل الطلاب كيف يمكنكم نشر الوعى بهذه التحدى فى المجتمع؟

- تلق الاقتراحات وسجلها مع تنقيحها كلما أمكن، ومن الممكن أن تكون الوسيلة هى مطوية ورقية / الكترونية – لوحة ارشادية – فيلم قصير – مجلة حائط...أوغيرها
- اطلب من كل مجموعة مناقشة التحدى وإعداد الوسيلة التى يمكنهم من خلالها نشر الوعى بخطورتها وتأثيرها على الزيادة السكانية.
- اعقد جلسة للمجموعات للاتفاق على الصورة النهائية للمنتج.
- اطلب من الطلاب معاونة بعضهم بعض فى مراحل الإعداد.
- اطلب من كل مجموعة ترشيح واحد منها لعرض المنتج الخاص بهم.
- وضح للطلاب أن الدولة قد وضعت قوانين تجرم عمالة الأطفال والزواج المبكر (تحت سن ١٨ عامًا) وذلك لما ينتج عنهم من مشكلات تضر بالأطفال وتؤثر على تمتعهم بحقوقهم المختلفة.

تقييم النشاط: اطلب من كل طالب أن يكتب كلمة يوجهها لكل مما يلى:

- أسرة ترغب فى زواج ابنتهم قبل السن القانوني.
- أسرة ترى ضرورة انجاب الكثير من الذكور لمساعدتهم على المعيشة.
- أسرة ترى أنه ليس من الضرورى تعليم الإناث.

نشاط (٢) مع أو ضد

<table>
<tr><td>المرحلة: الثانوية</td><td rowspan="4">أهداف النشاط:
في نهاية هذا النشاط يجب أن يكون الطالب قادرًا على أن:
- يستنتج المقصود المشكلة السكانية
- يتعرف تاثير المشكلة السكانية على الفرد والدولة
- يكون اتجاه سلبى نحو الزيادة السكنية غير المنضبطة</td></tr>
<tr><td>زمن تنفيذ النشاط: ٤٥ دقيقة</td></tr>
<tr><td>الأدوات والمواد: مقالات من الصحف أو بعض المواقع من الإنترنت تتناول أبعاد المشكلة السكانية ومخاطرها على الفرد والدولة – جهاز كمبيوتر / شاشة عرض – صور معبرة عن المشكلة السكانية</td></tr>
<tr><td>الاستراتيجيات المستخدمة: طرح الأسئلة – العصف الذهنى – المناظرة</td></tr>
</table>

التهيئة:

- اعرض صورة تعبر عن الازدحام كما يلى:



https://www.youm7.com/story/2015/8/9/%D8%A7%D9%84%D9%8A%D9%88%D9%85-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D8%A7%D8%A8%D8%B9-%D9%8A%D8%B1%D8%B5%D8%AF-%D9%85%D8%B9%D8%A7%D9%86%D8%A7%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B5%D8%B1%D9%8A%D9%8A%D9%86-%D9%85%D8%B9-%D9%88%D8%B3%D8%A7%D8%A6%D9%84-%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%88%D8%A7%D8%B5%D9%84%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B6%D8%B7%D8%B1-%D9%8A%D8%B1%D9%83%D8%A8/2298669



https://mawdoo3.com/%D9%85%D8%A7_%D9%87%D9%88_%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B2%D8%AF%D8%AD%D8%A7%D9%85_%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B1%D9%88%D8%B1%D9%8A_%D9%88%D9%85%D8%A7_%D8%A3%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%A8%D9%87%D8%9F

- اسأل التلاميذ ماذا تشعر عند مشاهدة هذا الازدحام بالصور؟
- توقع تأثير هذا الازدحام على الأفراد بالصورة؟

خطوات النشاط:

- وضح للطلاب رغم أن مصر تعانى من مشكلة الزيادة السكانية غير المنضبطة والتى تقضي على ثمار أية إنجازات لخطط التنمية المستدامة أو جهود الدولة لتحسين حياة المواطنين إلا أن البعض يرى أن السكان ثروة بشرية هائلة للدولة ويمكن استثمار هذا العدد الكبير فى خطط التنمية المختلفة بالدولة.
- سجل الرأيين على السبورة (الزيادة السكانية محنة / منحة).
- اطلب من التلاميذ قراءة كل رأى وتبنى أحد الرأيين.
- قسم الطلاب إلى فريقين.بناء على الرأى الذى يتبناه كل طالب.
- اطلب من كل فريق الجلوس معًا ومناقشة الرأى لمدة ١٠ دقائق ويمكنك توفير بعض المقالات من الجرائد ليطلع عليا الطلاب لتدعيم رأيهم.
- اطلب منهم إجراء مناظرة بين الفريقين (مؤيد ومعارض للزيادة السكانية).

- اعط إشارة بدء المناظرة.
- تستمر المناظرة على مدار ٢٠ دقيقة لكل فريق ١٠ دقائق للنقاش.
- اشكر جميع الطلاب المشاركين فى النهاية ووضح لهم أن عدد السكان فى حد ذاته ليس هو المشكلة، وإنما تظهر المشكلة السكانية نتيجة اختلال التوازن بين عدد السكان من ناحية، وحجم الموارد من ناحية أخرى، فالسكان كما يُنظر إليهم كقوة إنتاجية ووسيلة لاستغلال الموارد، كذلك هم أيضًا قوة استهلاكية تُمثل ضغطًا على الموارد المتاحة، ومن ثَمَّ يؤدي عدم التوازن بين السكان وحجم الموارد إلى وجود ما يعرف بـ "المشكلة السكانية".
- وضح للطلاب أن السكان هم محور التنمية بالمجتمع إلا أن الزيادة السكانية بحجمها الحالي تشكل ضغطا هائلا على الميزانية العامة للدولة والتى ستتجه رغما عنها لتلبية احتياجات وخدمات المواطنين بدلا من إنشاء المزيد من المشروعات الاقتصادية والتنموية التى توفر حياة كريمة للمواطنين، وتحسن بدروها من مناخ الاستثمار وتسهم فى تحقيق تقدم الدولة المصرية ووضعها فى مصاف الدول المتقدمة.

تقييم النشاط:

- اسأل الطلاب متى يكون السكان مصدر قوة للمجتمع؟

نشاط (٣) الدولة والشعب معا لحل المشكلة السكانية (كلنا شركاء)	
المرحلة: الثانوية	**أهداف النشاط:** **في نهاية هذا النشاط يجب أن يكون الطالب قادرًا على أن:** - يوضح دور الدولة فى حل المشكلة السكانية - يستنتج دور الأفراد فى حل المشكلة السكانية - يقدم مقترحات للحد من الزيادة السكانية. - يشارك فى حملات التوعية بمشكلة الزيادة السكانية
زمن تنفيذ النشاط: ٤٥ دقيقة	
الأدوات والمواد: أوراق مدون عليها أدوار الشخصيات (مذيعة تليفزيون – مسئولين من الدولة)	
الاستراتيجيات المستخدمة: لعب أدوار – المناقشة والحوار – الخرائط المعرفية	

الإعداد للنشاط:

- وزع الأوراق المدون عليها الشخصيات على الطلاب الذين سيقوموا بأداء الأدوار
- درب الطلاب على أداء الأدوار (يمكنك القيام بدور المذيع).
- جهز المكان بحيث يجلس المذيع والضيوف فى البرنامج على منصة ليشاهدهم جميع التلاميذ ويمكن أن يكون فى مسرح المدرسة.

التهيئة:

- وضح للطلاب أن المشكلة السكانية في مصر تتمثل في النمو السكانى السريع والذى يؤدى إلى عدم التوازن بين عدد السكان والموارد والخدمات وكذلك فى الكثافة السكانية المرتفعة فى وادى النيل والدلتا بالإضافة إلى الخصائص

السكانية التي تشهد العديد من التحديات مثل الأمية والتسرب من التعليم والزواج المبكر والزيادة في عدد المواليد ومعدلات الفقر والبطالة والوضع الاقتصادى والصحى خاصة في مجتمعات القرى الأكثر فقرا كل ذلك يمثل ابعاد للمشكلة السكانية ليس فقط زيادة العدد.

- اطرح على الطلاب الأسئلة التالية:

  - فى ضوء ذلك توقع ما الجهود التى يجب أن تقوم بها الدولة لحل المشكلة السكانية؟
  - هل للأفراد دور فى مواجهة المشكلة السكانية؟

- اطلب منهم التفكير فى السؤال فقط وعدم عرض الإجابة.

خطوات التنفيذ:

- وضح للطلاب أن الدولة تقوم بجهود كبيرة لحل المشكلة السكانية وقل لهم:

تعالوا بنا نشاهد حلقة أعدها زملائنا لمناقشة هذه القضية وكيف تواجهها الدولة.

المذيع: معنا بعض المسؤلين فى وزارة التضامن الاجتماعى ووزارة الصحة والسكان لنتعرف منهم على ما تقوم به الحكومة لمواجهة المشكلة السكانية.ونبدأ بالسؤال الأول كيف أولت الدولة اهتمام بهذه القضية.

مسئول ١: إن الدولة تضع قضية المشكلة السكانية ضمن أولوياتها لذلك نصت المادة (٤١) من الدستور المصري الصادر عام ٢٠١٤ على ما يلي: "تلتزم الدولة بوضع برنامج سكاني يهدف إلى تحقيق التوازن بين معدلات النمو السكاني والموارد

المتاحة، وتعظيم الاستثمار في الطاقة البشرية، وتحسين خصائصها في إطار تحقيق التنمية المستدامة".

المذيع: ما الجهود التى تقوم بها الدولة لمواجهة المشكلة السكانية؟

مسئول ٢: تعمل الدولة على زيادة نسبة مشاركة المرأة في سوق العمل وزيادة مستويات تعليم المرأة كما تقوم ببناء العديد من المدارس والمستشفيات لاستيعاب الزيادة السكانية بالإضافة لتطوير العشوائيات.

المذيع: سمعنا ايضا عن مبادرات تقوم الدولة لتوعية الأفراد بخطورة المشكلة السكانية

مسئول ٣: تقوم الدولة المصرية بالمبادرة الرئاسية "حياة كريمة" للارتقاء بالريف المصري والتطوير الشامل للقرى الأكثر احتياجًا لتحقيق تنمية مستدامة لهم تشمل البنية التحتية والخدمات الأساسية، وتطوير الخدمات العامة، وتحسين مستوى الدخل بإقامة المشروعات المختلفة.

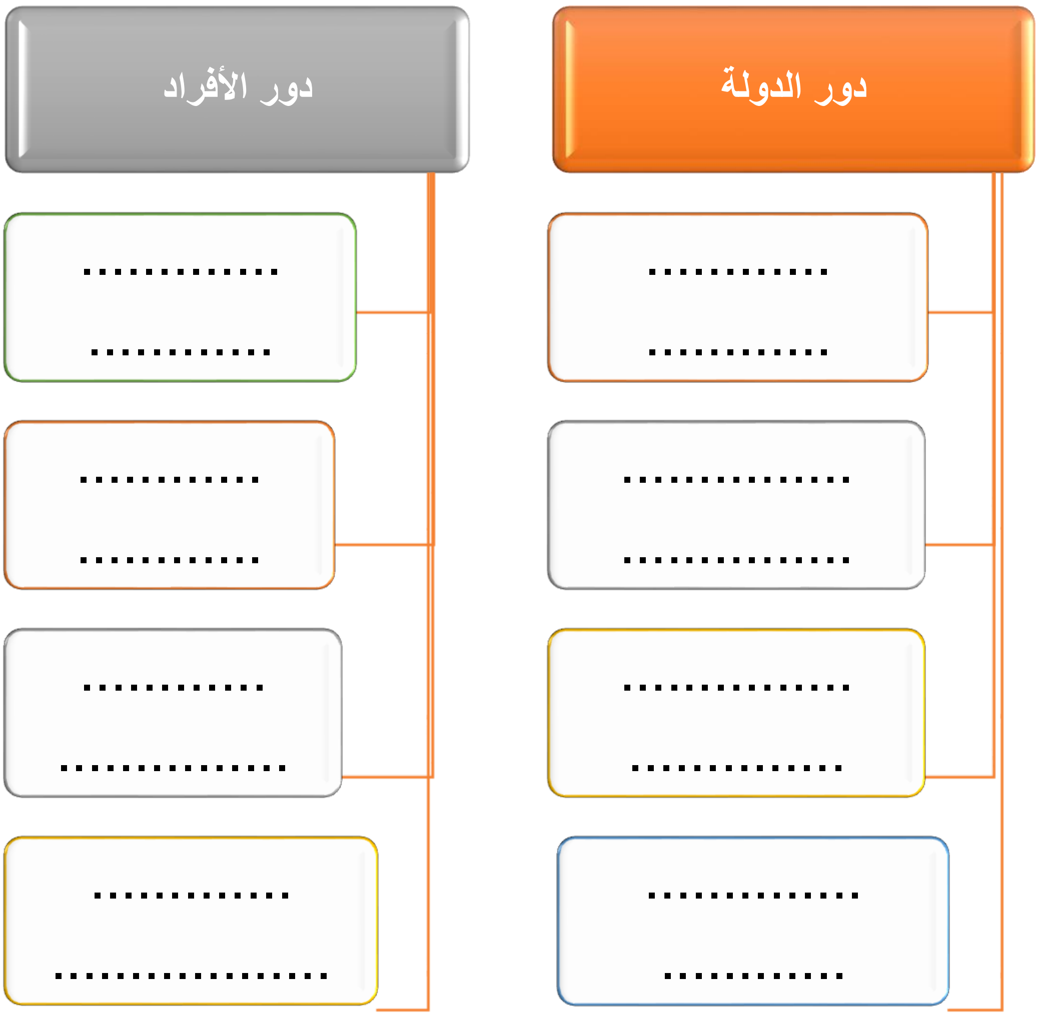
المذيع: سمعنا فى التليفزيون والصحف والإنترنت عن الإستراتيجية القومية للسكان والتنمية نريد أن نعرف ما هذه الاستراتيجة وما الهدف منها.

مسئول ٤: لقد وضعت الدولة الإستراتيجية القومية للسكان والتنمية والتى تهدف إلى الارتقاء بنوعية حياة المواطن المصري من خلال خفض معدلات الزيادة السكانية لإحداث التوازن بين معدلات النمو الاقتصادي ومعدلات النمو السكاني والارتقاء بالخصائص السكانية، ويتطلب ذلك خفض معدلات الأمية وتحسين جودة التعليم والقضاء على عمالة الأطفال. وكذلك إعادة توزيع السكان من خلال إنشاء مجتمعات عمرانية جديدة والقضاء على العشوائيات.وأخيرًا تحقيق العدالة الاجتماعية والسلام الاجتماعي الاهتمام بالمشروعات التى تخدم محدودي الدخل.

المذيع: فعلا الدولة تقوم بالعديد من الجهود ولكن هذه الجهود تتطلب تعاون من الأفراد بضرورة الالتزام بالقوانين التى تحدد السن القانونى للزواج وتنظيم الأسرة والاهتمام بصحة الأم والطفل والاستفادة من الخدمات التى تقدمها مراكز رعاية الأمومة والطفولة ولابد أن نتخلى عن بعض المعتقدات والأفكار الخطأ مثل أن الولاد عزوة –وإنجاب الكور أفضل من الإناث وغيرها من الأفكار المغلوطة، والآن سوف نأخذ بعض المداخلات من الجمهور ومقترحاتهم لحل المشكلة السكانية.

- تلق بعض المقترحات من الطلاب لمواجهة المشكلة السكانية ويمكنك إعادة صياغة ما يقدمه الطلاب وعرضه مرة أخرى.

التقييم: كلف الطلاب باستكمال الشكل التخطيطي التالي بناء على ما ورد فى البرنامج.



تنظيم الأسرة

تأتى مصر فى المرتبة الثالثة إفريقيا والرابعة عشر عالميًا من حيث عدد السكان فقد بلغ عدد سكان مصر ١٠٦ مليون مواطن تقريبًا في مارس ٢٠٢٢ وفقا للجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء. وتمثل الزيادة السكانية في مصر سلاحً ذو حدين فهي تمثل فرصة لتحقيق النمو الاقتصادي وزيادة عجلة الإنتاج نظرًا لأن الشباب الذين يقعون في الفئة العمرية من ١٨ إلى ٢٩ سنة يمثلون نحو ٢١% تقريبًا من السكان، وهو يعد من أعلى المعدلات في العالم. وهو ما يجعل مصر دولة شابة،ولكن في نفس الوقت تشكل الزيادة السكانية ضغطًا على موارد الدولة.

وتحتاج هذه القوة الشابة إلى تعليم جيد جامعي وما قبل الجامعي، كما أنها تحتاج رعاية صحية مناسبة بالإضافة إلى فرص عمل ودخل يتماشى مع متطلبات الحياة اليومية. كل هذا يمثل عبء على الموازنة العامة للدولة ومن هذا المنطلق أصبح لابد من تبني استراتيجية تقوم على أساس تنظيم الأسرة المصرية، وهذا لا يعني الامتناع عن الإنجاب أوالاكتفاء بعدد معين من الأطفال كما اتبعت بعض الدول في مراحل معينة،ولكن الدولة المصرية تبنت استراتيجية تقوم على المباعدة بين الولادات بفترة مناسبة نظرًا لما لها من فوائد عديدة على الأسرة والمجتمع.

تنظيم الأسرة: هو سلوك حضاري يوفر للزوجين الخيار المناسب للتحكم بموعد البدء بإنجاب الأطفال، وعددهم، والفترة الفاصلة بين ألواحد والآخر، كل حسب ظروفه ومقدرته وبموافقة الزوجين معًا وضمن الإطار الصحي الذي يركز على صحة الأم والطفل معًا. والتوصيات الطبية تحدد فترة من ٣-٥ سنوات كفترة مثالية للمباعدة بين الولادات.



https://www.lahona.com/2015/07/12/22195/%D8%A3%D8%B3%D8%B1%D8%A9-%D8%B5%D8%BA%D9%8A%D8%B1%D8%A9-%D8%B3%D8%B9%D9%8A%D8%AF%D8%A9-%D9%81%D9%89-%D8%A7%D9%84%D9%8A%D9%88%D9%85-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%89-%D9%84%D9%84%D8%B3%D9%83.html

فوائد تنظيم الأسرة:

هناك فوائد عديدة ومتنوعة لتنظيم الأسرة سواء على مستوى الأسرة أو المجتمع

بالنسبة للأسرة

- يسمح للأم باستعادة عافيتها صحيًا وإعطاء المساحة المناسبة لكل طفل للحصول على حقه في الرضاعة الطبيعية والتنشئة السليمة وأخذ التطعيمات اللازمة.
- يوفر الأعباء المادية على رب الأسرة ويمنحه المساحة للعمل دون ضغط مضاعف والتمتع بتوفير تعليم يليق بأولاده ويلبي طموحاتهم. =
- يساعد في الحفاظ على صحة الأم والطفل لتجنب أمراض سوء التغذية وانخفاض معدل الوفيات بين الأطفال حديثي الولادة والأمهات.

بالنسبة للمجتمع

- يؤدي إلى تخفيف الضغط على المجتمع والاقتصاد،حيث تقل البطالة ويزيد المتاح من فرص العمل
- يزيد من فرص التعليم وجودته ويقل التسرب من التعليم والأمية.
- يزداد نصيب الفرد من الناتج الإجمالي للدولة مما ينعكس على جودة الخدمات الصحية المقدمة ومستوي رفاهية ورخاء الفرد بالمجتمع.

جهود الدولة فى مجال تنظيم الأسرة:

تبذل الدولة المصرية جهودًا حثيثة لرفع وعي المواطنين عن أهمية تنظيم الأسرة ويتمثل ذلك في حملات التوعية من خلال الجامعات والمدارس والهيئات الصحية بالتعاون مع الهيئات والمنظمات الدولية وغير الحكومية والقطاع الخاص، وهذه الحملات تنشط على وسائل التواصل الاجتماعي على الإنترنت والاعلام الرسمي والإذاعة والراديو وغيرها من وسائل التواصل مع المواطنين.

ولم تكتف الدولة برفع الوعي فقط ولكنها قامت بتوفير الخدمات الصحية اللازمة من خلال وحدات الرعاية الصحية والمستشفيات التابعة لوزارة الصحة والسكان،حيث تتوافر جميع وسائل تنظيم الأسرة المختلفة بأسعار رمزية للمواطنين، كما تتوافر خدمات النصح والمشورة قبل الزواج ومتابعة الحوامل والولادة وغيرها من الخدمات التي تتعلق بصحة المرأة والقضايا السكانية.

مبادرة ٢ كفاية:



جاءت مبادرة «٢ كفاية» التى أطلقتها وزارة التضامن الاجتماعى، لتحقق استراتيجية الدولة للسكان من خلال رفع الوعى لدى السيدات فى الفئة العمرية من ١٥ إلى ٤٥ عامًا بمفهوم الأسرة الصغيرة والمباعدة بين الولادات وتصحيح المفاهيم الخاطئة، وكذلك تحسين مستوى الخدمات المقدمة لتنظيم الأسرة من خلال الجمعيات الأهلية خاصة فى المناطق الريفية، ويطبق البرنامج فى ١٠ محافظات العلى خصوبة والكثر فقرا ومنها البحيرة – الجيزة – الفيوم –بنى سويف– المنيا

أهداف المبادرة

- الحد من الزيادة السكانية، وتعزيز مفهوم الأسرة الصغيرة.
- تصحيح المفاهيم المجتمعية الخطأ والتى تدفع الأسر إلى كثرة الإنجاب، مع الالتزام بمبدأ عام وحاكم وهو حق الأسرة فى تحديد عدد أبنائها.
- تأمين حق الأسرة فى الحصول على المعلومات وفى الحصول على وسائل تنظيم الأسرة.
- توعية السيدة بمفهوم الأسرة الصغيرة والحث على المباعدة بين الولادات طبقًا لظروف كل سيدة.
- منح السيدة المستفيدة كارت تحويل إلى عيادة تنظيم الأسرة وتحصل المستفيدة على وسيلة تنظيم الأسرة مجانًا.



أهم الرسائل الخاصة بموضوع تنظيم الأسرة:

- يسهم تنظيم الأسرة في تعزيز حق الأفراد في تحديد عدد الأطفال الذين يرغبون في إنجابهم وحقهم في المباعدة بين الولادات.
- اختيار نوع الوسيلة المناسبة لكل أسرة يجب أن يتم بعد مراجعة الطبيب المختص وبعد إجراء نقاش بين الزوجين عن أهمية تنظيم الأسرة وأفضل وسيلة مناسبة لهما.
- التوسع في استخدام وسائل تنظيم الأسرة وتوفير معلومات وخدمات تنظيم الأسرة والصحة الإنجابية ضرورى للحد من الزيادة السكانية غير المنضبطة.
- يمكّن تنظيم الأسرة الناس من تحديد عدد الأطفال الذين يرغبون في إنجابهم والمباعدة بين الأحمال.
- الترويج لممارسات تنظيم الأسرة – وضمان الوصول إلى وسائل منع الحمل أمر ضروري لتأمين رفاهية المرأة واستقلالها، وتقديم الدعم في الوقت نفسه لصحة المجتمعات وتنميتها.
- يساعد تنظيم الأسرة على خفض وفيات الرضّع وتقليل المخاطر الصحية التي تتعرّض لها النساء نتيجة الحمل ومخاطر الإصابة بمشكلات صحية ومخاطر الوفاة جرّاء الحمل المبكّر حيث تشير البيّنات إلى أن النساء اللاتي يزيد عدد أطفالهن على أربعة أطفال معرضات لخطر متزايد في أن يكن في عداد وفيات الأمهات.
- يمكّن تنظيم الأسرة الأفراد من اتخاذ اختيارات واعية بشأن صحتهم الإنجابية.
- يمثل تنظيم الأسرة فرصة أمام المرأة لرفع مستوى ثقافتها ومشاركتها في الحياة العامة.
- صغر حجم الأسرة يمكّن الوالدين من رعاية الأطفال صحيًا واجتماعيًا واقتصاديًا.
- تنظيم الأسرة من الوسائل الأساسية للحد من النمو السكاني فير المنضبط.

نشاط (٤) العب واختر	
المرحلة: الإعدادية	**أهداف النشاط:** **في نهاية هذا النشاط يجب أن يكون الطالب قادرًا على أن:** - يستنتج المقصود بتنظيم الأسرة. - يشرح أهمية تنظيم الأسرة في تنمية الفرد والمجتمع. - يعدد الأثار المترتبة على الزواج المبكر.
زمن تنفيذ النشاط: ٤٥ دقيقة	
الأدوات والمواد: شاشة عرض – كمبيوتر ورق لوح قلاب مرسوم عليها دوائر وبها أرقام للتصويب - أسهم رماية أو كرة تنس صغيرة.	
الاستراتيجيات المستخدمة: العمل في مجموعات - طرح الأسئلة – العصف الذهنى	

الإعداد للنشاط:

- جهز مساحة النشاط بشكل مناسب مع توضيح خط للبداية.
- جهز بطاقات أو أوراق وسجل على كل بطاقة رسالة من الرسائل المتعلقة بتنظيم الأسرة.
- جهز أوراق أو لوح قلاب مرسوم عليها عدد من الدوائر بداخل بعضها البعض وبها أرقام للتصويب ويوجد نقطة في المنتصف. – أسهم رماية أو كرة تنس صغيرة.

التهيئة:

- اعرض على شاشة العرض الصوتين التاليتين على الطلاب واطلب من كل طالب تحليل الصورة وكتابة تعليق على كل صورة



https://fxcc.ae/%D8%A7%D9%84%D8%B9%



https://egypt.unfpa.org/ar/topics/%D8%AA%

- تلق تعليقات الطلاب وناقشها.
- ناقش الطلاب في رأيهم عن عدد الأسرة الأمثل من وجهة نظرهم.

خطوات النشاط:

- قسم الطلاب إلي مجموعتين (كل مجموعة ٥-٧ طلاب).
- حدد خط الرماية علي مسافة مناسبة يقف عندها الطلاب.
- اشرح خطوات اللعبة كالتالي:

- يقوم الطلاب بتسديد سهم الرماية مع محاولة التركيز علي المنتصف. (كل دائرة بدرجة معينة.. من الداخل للخارج: ("الأكثر دقة" ١٠ تنازليا حتي ١).
- في حالة نجاح اللاعب في التصويب فإنه يحصل على رسالة تتعلق بتنظيم الأسرة
- وضح أنه سيتم التسديد بالتبادل بين لاعبي المجموعتين.
- يفوز الفريق الذي يحصد لاعبوه أكبر قدر من النقاط (التصويبات الدقيقة).
- لكل لاعب محاولتين. (ممكن الزيادة طبقا للوقت).

- بعد انتهاء النشاط اطلب من لاعبي الفريقين مشاركة المعلومات مع جميع المشاركين ويتم قراءة المعلومات بصوت واضح والمناقشة بها.
- تابع اللاعبين خلال ممارسة الأنشطة وتوجيه الأسئلة.
- احسب النقاط لكل لاعب وأعلن الفائز بعد انتهاء النشاط.
- اجمع الطلاب للتأكيد على المعلومات التي تمت مشاركتها وتوضيح الهدف من الجلسة.
- اشكر جميع الطلاب وقدم لهم تغذية إيجابية وأكد على أن هذه المعلومات التي عرفوها هي مهمة جدًا لحياتهم، كما أنها ستفيدهم في المستقبل

تقييم النشاط:

- اسأل كل طالب عن الرسالة التى يرى أنها مهمة بالنسبة له وسوف يطبقها فى حياته المستقبلية.

نشاط (٥) شاهد وشارك	
المرحلة: الثانوية	**أهداف النشاط:** **في نهاية هذا النشاط يجب أن يكون الطالب قادرًا على أن:** - يستنتج المقصود بتنظيم الأسرة. - يشرح أهمية تنظيم الأسرة في تنمية الفرد والمجتمع. - يتعرف بعض المبارادات لتنظيم الأسرة
زمن تنفيذ النشاط: ٤٥ دقيقة	
الأدوات والمواد: شاشة عرض – كمبيوتر ورق مقوى – أقلام – مادة لاصقة – ألوان	
الاستراتيجيات المستخدمة: الزميل المجاور – العمل في مجموعات – طرح الأسئلة	

التهيئة:

- اكتب على السبورة (تنظيم الأسرة)
- اسأل الطلاب الأسئلة التالية:
  - من منكم سمع عن تنظيم الأسرة؟
  - ماذا يقصد بتنظيم الأسرة؟
  - هل هناك فرق بين تنظيم الأسرة وتحديد النسل؟
- اطلب من كل طالب تسجيل إجاباته فى ورقة كلف كل طالب بمناقشة ما توصل لإليه مع زميله المجاور.

خطوات النشاط:

- قسم الطلاب إلى مجموعات واطلب من كل مجموعة مشاهدة أحد الأفلام التالية:

https://www.youtube.com/watch?v=Sg0G
fD_ciBM



https://www.youtube.com/watch?v=efQf8LQI2Zs



أهمية تنظيم الأسرة | فوائد تنظيم الأسرة | فوائد تنظيم الاسرة للأم والطفل

- اسمح لكل مجموعة بمناقشة ما ورد فى الفيديو
- كلف المجموعات باستكمال ورقة العمل التالية:

ورقة عمل

شاهد الفيديو ثم شارك مجموعتك فى الأفكار والمعلومات التى عرضها الفيديو واجب عن الأسئلة التالية:

- ما المقصود بتنظيم الأسرة؟

....

....

- ما الفترة الكافية بين كل طفل وأخر؟

....

....

- ما مشاكل الولادة المتكررة؟

....

- فى حالة وجود صعوبة فى تشغيل الأفلام يمكنك تزويد الطلاب بمادة علمية عن محتوى الفيديو.
- اسمح لكل مجموعة بعرض ما توصلت إليه وناقشهم وتوصل معهم إلى أن تنظيم الأسرة يوفر للزوجين الخيار المناسب للتحكم بموعد البدء بإنجاب الأطفال، وعددهم، والفترة الفاصلة بين الطفل والآخر، كل حسب ظروفه ومقدرته وبموافقة الزوجين معًا وضمن الإطار الصحي الذي يركز على صحة الأم والطفل معًا. والتوصيات الطبية تحدد فترة من ٣-٥ سنوات كفترة مثالية للمباعدة بين الولادات.
- اشرح للطلاب فوائد تنظيم الأسرة على الأطفال ومن أهمها قلة مُعدلات وفيات الأطفال وتقليل الأعباء التي تقع على كاهل الوالدين وتوفير فرص الرعاية الكافية للطفل وتحسين الوضع الصحي والغذائي في المجتمع، وتقليل نسبة البطالة والحد من الفقر، والحفاظ على البيئة من خلال خفض نسبة الطلب على الموارد الطبيعية، وتقليل الطلب على الخدمات العامة، كالماء، والسكن، والكهرباء، وذلك يُساهم في زيادة سرعة التنمية القومية.
- وضح للطلاب أن أطلقت الدولة العديد من المبادرات في مقدمتها مبادرة "٢ كفاية" التي أطلقتها وزارة التضامن الاجتماعي والتى بدأت بالمناطق الأكثر فقرًا. لتوعية الأمهات المستفيدات من برنامج "تكافل وكرامة" بأهمية الاكتفاء بإنجاب طفلين فقط. وتقديم النصائح والمشورة ورفع وعى السيدات لتغيير القيم الإنجابية الخاطئة بالإضافة إلى التوسع فى إقامة عيادات تنظيم الأسرة وعيادات الجمعيات الأهلية المشاركة فى المشروع.
- كلف كل مجموعة باقتراح أفكار لنشر الوعى بأهمية تنظيم الأسرة لتشجيع الأسرة على المباعدة بين الولادات والاهتمام برعاية الطفل وتحديد الرسائل المستهدف توصيلها.

تقييم النشاط:

- اطلب من كل طالب أن يصمم شكل تخطيطى يوضح فوائد تنظيم الأسرة للفرد والمجتمع.

نشاط (٦) العب وشارك المعلومات	
المرحلة: الثانوية	**أهداف النشاط:** **في نهاية هذا النشاط يجب أن يكون الطالب قادرًا على أن:** - يتعرف أهم الرسائل المتعلقة بتنظيم الأسرة. - ينقد بعض الأفكار المغلوطة عن تنظيم الأسرة. - يعدد الأثار المترتبة على الزواج المبكر
زمن تنفيذ النشاط: ٤٥ دقيقة	
الأدوات والمواد: ورق الطباعة (A4) / أي ورق متاح. ورق مقوى – أقلام – مادة لاصقة – ألوان –كرة صغيرة	
الاستراتيجيات المستخدمة: الألعاب التعليمية – المناقشة والحوار – طرح الأسئلة	

الإعداد للنشاط:

- اكتب أهم الرسائل المتعلقة بتنظيم الأسرة على أحد أوجه ورق الطباعة (A4) / أي ورق متاح.(الرسائل متاحة ص)
- يمكنك إضافة بعض المعلومات الفكاهية أو المعلومات العامة بين الكروت لإضفاء جو من المرح للنشاط.
- ضع الأوراق داخل بعضها حتى تكون "كرة" (متداخلة الأوراق) (يمكن أن توضع الرسائل فى صندوق منفصل وتستخدم كرة صغيرة فى اللعب).
- تجهيز مصدر صوتي لموسيقى (اختياري) على أن يكون البديل هو تصفيق المعلم بيديه.

التهيئة:

- فى رأيك هل العيش داخل أسرة صغيرة العدد أفضل أم الأسرة كبيرة العدد، ولماذا؟

خطوات التنفيذ:

- ناقش مع الطلاب المقصود بتنظيم الأسرة.

- اطلب من الطلاب أن يجلسوا على شكل دائرة أو مربع ناقص ضلع (إذا توفر ذلك).
- وضح للطلاب أنهم سيقومون برمي الكرة لبعضهم البعض بشكل عشوائي أثناء النشاط وعند توقف الموسيقى أو التصفيق يقوم الطالب الذي توقفت عنده الكرة بفتح أول ورقة ويقرأ محتواها، ثم يعطي الكرة لأحد الطلاب ويطلب منه أن يعطيها لزميل آخر والزميل الأخر إلى زميل آخر.... وهكذا.
- شغل المصدر الصوتي على موسيقى حماسية أو صفق بيديك.
- قم بإيقاف الموسيقى أو التصفيق واطلب من الطالب التي توقفت عنده الكرة عند إيقاف الموسيقى أن يسحب ورقة أخرى ويعرض محتواها.
- أكد على المعلومات الصحيحة التي ذكرها الطالب وصوب الأخطاء إن ذُكر أي فهم خاطئ لما هو مكتوب أو إضافة أي نقطة أخرى إن تطلب الأمر ذلك.
- ككرر ما سبق إلى أن ينتهي الطلاب من عرض جميع الأوراق.
- اشكر جميع الطلاب على مشاركتهم وتفاعلهم مع النشاط ولخص أهم الرسئل المتعلقة بتنظيم الأسرة
- ناقش مع الطلاب بعض المعتقدات والأفكار الخطأ المتعلقة بتنظيم الأسرة مثل:
  - وسائل تنظيم الأسرة تسبب العقم
  - الزواج المبكر أفضل لأنه يساعدنا على انجاب الأطفال ونحن بصحة جيدة
  - الأطفال الكثيرة عزوة
  - وسائل تنظيم الأسرة تضر بصحة المرأة.
- يمكن اضافة أفكار ومعتقدات أخرى كما يمكنك الاستماع إلى أفكار من الطلاب
- صحح هذه الأفكار مستندًا إلى معلومات صحيحة وموثقة.

تقييم النشاط:

- كلف كل طالب أن يكتب بكتابة مميزات الأسرة الصغيرة وعيوب الأسرة الكبيرة واطلب من طالبين أن يقوم أحدهم بذكر المميزات والأخر يقوم بذكر العيوب.

الصحة الإنجابية

ينبغي النظر إلى الصحة الإنجابية كنهج حياتي حيث تؤثر على كل فرد منذ الطفولة وحتى سن الشيخوخة. ووفقًا لصندوق الأمم المتحدة للسكان فإن الصحة الإنجابية في أي عمر تؤثر تأثيرًا عميقًا على صحة الفرد لاحقًا، ويشمل ذلك التحديات التي يواجهها الناس في أوقات مختلفة من حياتهم مثل تنظيم الأسرة، والخدمات التي تعمل على الوقاية من الأمراض والتشخيص المبكر وعلاج أمراض الصحة الإنجابية؛ لذلك تعمل وزارة الصحة على تعزيز الخدمات اللازمة كالخدمات الصحية والتثقيفية.

ولتحقيق مستوى أفضل للصحة الإنجابية لابد من تقديم هذه المفاهيم لكل من الشباب في عمر مبكر فالصحة الإنجابية لم تعد مرادفًا لتنظيم الأسرة فقط، وانما مفهوم الصحة الإنجابية أشمل من ذلك، وهو مسؤولية الجميع في كافة المراحل العمرية بما يحقق تنمية الفرد أولا وبما يمهد لتنمية المجتمع.

استهدفت المبادرات الرئاسية برامج لعلاج الأمراض المتعلقة بالصحة الإنجابية للمرأة وتمثلت في التالي:

- **مبادرة ١٠٠ مليون صحة لدعم صحة المرأة المصرية** :في ظل الاهتمام الكبير الذي توليه الدولة لبناء الإنسان المصري وسلامة الأسرة والمجتمع انطلقت في يوليو عام ٢٠١٩ مبادرة رئيس الجمهورية لدعم صحة المرأة المصرية باعتبارها أهم شرائح المجتمع وأكثرها احتياجًا للتوعية والرعاية الصحية واستهدفت فحص ٢٨ مليون امرأة مصرية لمن هن فوق ١٨ عاما، بهدف الكشف المبكر عن الأمراض والأورام، وغيرها من الأمراض غير السارية (السكري، ضغط الدم، قياس الوزن والطول وتحديد مؤشر كتلة الجسم، ومستوى الإصابة بالسمنة أو زيادة الوزن)، وتقديم خدمات تنظيم الأسرة، ونفذت المبادرة على ثلاث مراحل.

تعريف الصحة الإنجابية:

- الصحة الإنجابية وفقًا لتعريف منظمة الصحة العالمية هي الوصول إلى حالة من اكتمال السلامة العقلية والبدنية والنفسية والاجتماعية وتشمل الصحة الإنجابية العادات الشخصية الصحية بما في ذلك عملية الإنجاب. (دليل الخدمات الصحية للشباب والمراهقين)
- وبذلك فإن الصحة الإنجابية تتضمَّن السلامة العقلية والبدنية والنفسية والاجتماعية، وتعد جزء أساسي من الصحة العامة تعكس المستوى الصحي للرجل والمرأة في سن الإنجاب وتعزيز تكوين أسرة سليمة.

مراحل الصحة الإنجابية طبقا للمراحل العمرية:

1-**مرحلة الطفولة:** خدمات صحة الطفل – الرضاعة الطبيعية والتغذية الصحيحة – الوقاية من الامراض

2-**مرحلة المراهقة:** خدمات التثقيف الصحي للمراهقين والشباب لتجنبهم السلوكيات الضارة التي قد تهدد صحتهم الحالية والمستقبلية

3-**مرحلة العمر الانجابي:** خدمات الفحص والمشاورة للمقبلين عن الزواج – تحقيق مفهوم الامومة الآمنة – رعاية الأم والطفل – تنظيم أسرة

4-مرحلة ما بعد العمر الانجابي: المشورة عن التغيرات الفسيولوجية والنفسية، الكشف الدوري للوقاية من الأمراض والأورام، الوقاية من هشاشة العظام، الرعاية الاجتماعية (دليل الخدمات الصحية للشباب والمراهقين)

- **مميزات التثقيف والتوعية بالصحة الإنجابية للشباب:**

- توفر المعلومات الصحية للشباب مما يساهم فى بقاء القيم والاتجاهات السليمة التى تؤدى إلى اختيارات سليمة.
- تعزز الحوار مع الشباب لتكوين أسرة ناجحة.

- **حقوق الصحة الإنجابية:**

- الحق في بلوغ أعلى مستوي ممكن من الصحة الإنجابية
- الحق في الحصول على كافة المعلومات التى يحتاجونها والخاصة بصحتهم الإنجابية
- الحق الأساسي لجميع الازواج والافراد أن يقررا بأنفسهم بحرية ومسئولية عدد اولادهم وفترة التباعد فيما بينهم وتوقيت إنجابهم
- الحق في إتخاذ القرارت المتعلقة بالانجاب دون تمييز أو إكراه (استراتيجية تسريع التقدم، ٢٠٠٤).

أهم الرسائل الخاصة بالصحة الإنجابية

- الاهتمام بالنظافة الشخصية يقي من الأمراض المعدية.
- الاهتمام بالرعاية الصحية للأفراد فى جميع مراحل حياتهم.
- أهمية تناول الغذاء الصحي وممارسة الرياضة للحفاظ على الصحة.
- معرفة المراهقين بالتغيرات الجسدية والنفسية يساعدهم فى تجاوز المرحلة بأمان.
- المحافظة على القيم والمبادئ يحمي المراهقين من الميل إلى السلوكيات الضارة.
- بعض السلوكيات مثل (العادات الغذائية الضارة – التدخين.......) تؤثر سلبًا على صحة المراهقين.
- التثقيف الصحي للمقبلين على الزواج وتوعيتهم بالخدمات الصحية ضرورة لضمان زواج ناجح وأطفال أصحاء.
- إجراء الفحوصات الطبية قبل الزواج يقلل من المشكلات التى قد يتعرض لها الزوجان.
- الوعى بأن الزواج المبكر قبل سن الثامنة عشر ينتهك حقوق الأطفال، ويسبب أضرارا صحية صحية للأم والجنين.
- سوء التغذية لدى الأمهات يؤثر على النمو البدني والعقلي للطفل.
- التعاون والمشاركة بين الزوجين وتبادل المسؤليات يعزز الصحة النفسية للأسرة .

- تلقي المشورة الطبية والأسرية من قبل المؤسسات المختصة يساعد ويدعم الأسرة وأفرادها.
- إسهام الرضاعة الطبيعية في دعم صحة الطفل والأم.
- مساعدة الخدمات المقدمة من مراكز الأمومة والطفولة فى الحفاظ على صحة الأم والطفل والكشف المبكر عن الأمراض الوراثية.

نشاط (٧) مراحل حياتنا	
المرحلة: الإعدادية	أهداف النشاط: فى نهاية هذا النشاط يجب أن يكون الطالب قادرًا على أن: 1) يوضح الصحة الإنجابية ومراحلها. 2) يستنتج المستهدف بالرعاية والاهتمام فى كل مرحلة من المراحل الأربعة. 3) يشارك بفاعلية ومهارة ضمن فريق. 4) يقدر أهمية العمل الجماعي.
من تنفيذ النشاط: ٤٥ دقيقة	
المواد الأدوات: بطاقات مدون عليها مراحل الصحة الإنجابية – بطاقات أصغر مدون عليها المستهدف بالرعاية بمراحل الصحة الإنجابية – أقلام – ألوان – أوراق قلاب للتسجيل – لاصق.	
الاستراتيجيات: العمل التعاونى – العصف الذهنى	

التهيئة:

- اعرض على الطلاب مفهوم الصحة الإنجابية

  تعريف الصحة الإنجابية وفقًا لتعريف منظمة الصحة العالمية هي الوصول إلى حالة من اكتمال السلامة العقلية والبدنية والنفسية والإجتماعية وتشمل الصحة الإنجابية العادات الشخصية الصحية بما في ذلك عملية الإنجاب.

- اعرض على الطلاب مبادرة ١٠٠ مليون صحة لدعم صحة الأسرة المصرية ووضح لهم أنه في ظل الإهتمام الكبير الذي توليه الدولة لبناء الإنسان المصري وسلامة الأسرة والمجتمع انطلقت في يوليو عام ٢٠١٩ مبادرة رئيس الجمهورية لدعم صحة الأسرة المصرية، واستهدفت فحص ٢٨ مليون امرأة مصرية لمن هن فوق ١٨ عاما، بهدف الكشف المبكر عن الأمراض والأورام، وغيرها من الأمراض غير السارية (السكري، ضغط الدم، قياس الوزن والطول وتحديد مؤشر كتلة الجسم، ومستوى الإصابة بالسمنة أو زيادة الوزن).

- ناقش أهمية أن مثل هذه المبادرات تساهم فى تقديم حلول مناسبة تقلل وتحد من المشكلة وتفاقمها.

تنفيذ النشاط:

- قسم الطلاب إلى مجموعتين.
- وضح للطلاب أنه ينبغي النظر إلى الصحة الإنجابية كأسلوب حياة حيث تؤثر على كل فرد منذ الطفولة وحتى الكبر، حيث إن الصحة الإنجابية في أي عمر تؤثر تأثيرًا عميقًا على صحة الفرد لاحقًا.
- اشرح التحديات التي يواجهها الناس في أوقات مختلفة من حياتهم مثل تنظيم الأسرة، والخدمات التي تعمل على الوقاية من الأمراض والتشخيص المبكر وعلاج أمراض الصحة الإنجابية؛ لذلك تعمل وزارة الصحة على تعزيز الخدمات اللازمة كالخدمات الصحية والتثقيفية.
- ناقش مع الطلاب عدد من الرسائل التى تهتم بها الصحة الإنجابية كأحد أهم التحديات التى يواجهها الفرد ولمجتمع مثل:
  - الاهتمام بالنظافة الشخصية يقى من الأمراض المعدية.
  - الاهتمام بالرعاية الصحية للأفراد فى جميع مراحل حياتهم.
  - أهمية تناول الغذاء الصحي وممارسة الرياضة للحفاظ على الصحة.
  - معرفة المراهقين بالتغيرات الجسدية والنفسية يساعدهم فى تجاوز المرحلة بأمان.
  - المحافظة على القيم والمبادئ يحمى المراهقين من الميل إلى السلوكيات الضارة
  - بعض السلوكيات مثل (العادات الغذائية الضارة - التدخين.......) تؤثر سلبًا على صحة المراهقين.
- وضح لهم أن المعلومات التى تم مناقشتها سوف تساعدهم فى استكمال أفكار وإجراءات النشاط.

- وزع على كل مجموعة بطاقتين كبيرتين مدون عليهما (اثنان من مراحل الصحة الإنجابية – مقابلها كروت صغيرة أو بطاقات تشمل جميع المستهدفين من المراحل العمرية).

مرحلة الطفولة
مرحلة المراهقة
مرحلة العمر الإنجابى
مرحلة ما بعد العمر الإنجابى

- كلف كل مجموعة بأن تكون مسئولة عن (الربط بين مراحل الصحة الإنجابية والمستهدف بالرعاية)
- وذلك عن الاختيار والمزاوجة بين المرحلة المدونة على البطاقة ومجموعة المستهدفين بالرعاية.
- اترك للطلاب الوقت المناسب وليكن (٢٠) دقيقة للربط بين البطاقات والكروت المقابلة ولمناسبة لها.
- اطلب من كل مجموعة وضع البطاقتين على ألواح الورق الكبيرة للعرض بحيث كل بطاقة يقابلها المستهدفين فى كل مرحلة وذلك عن طريق مسئول المجموعة.
- بعد انتهاء الوقت المخصص لذلك وانتهاء مسئول كل مجموعة من تسجيل نتائج النشاط – كلف كل مجموعة بالاطلاع على عمل المجموعة الأخرى.
- ناقش طلاب المجموعتين فيما توصلوا اليه والتأكد من وضع كل المستهدفين فى كل مرحلة عمرية بشكل صحيح.

مثال ذلك:

مرحلة الطفولة

خدمات صحة الطفل	التغذية الصحيحة	الرضاعة الطبيعية	الوقاية من الأمراض

- اطلب منهم التفكير فى أهمية التثقيف والتوعية بالصحة الإنجابية.
- اترك للمجموعتين وقت لممارسة عصف ذهنى ومناقشات حول ذلك.
- ناقش الطلاب والمجموعات فيما توصلوا اليه.
- قارن ما توصل اليه الطلاب بالمعلومات الأساسية والمتاحة.

التقييم:

- اطلب من كل اثنين الاشتراك فى ذلك.
- يكتب كل طالب من الإثنين معلومة جديدة تعلمها خلال النشاط منفردا أولًا، ثم يتبادلها مع زميله وهكذا.

نشاط (٨) اختر وفكر	
المرحلة: الثانوية	أهداف النشاط: فـي نهايـة هـذا النشـاط يجـب أن يكـون الطالب قادرًا على أن: 1) تحديد المفاهيم الأساسية للصحة الإنجابية. 2) تعرف حقوق الصحة الإنجابية كجانب أساسي من جوانب الصحة العامة. 3) مناقشة جهود ومبادرات الدولة في المحافظة علي الصحة الإنجابية للفرد والمجتمع. 4) المشاركة فى العمل التعاونى وضمن فريق.
من تنفيذ النشاط: ٤٠ دقيقة	
المواد الأدوات: دائرة كبيرة مدون عليها أرقام من مـن(١- ٥) - خلـف كـل رقـم يوجـد عنـوان (تـم تخبئته) سوف يناقشه الطـلاب - العنـاوين تسجل خلف الأرقام لا يشاهدها الطلاب - مفهوم الصحة الإنجابية - الرسائل الخاصة بالصحة الإنجابية - مراحل الصحة الإنجابية - حقوق الصحة الإنجابية - مبارردات الصحة الإنجابية ظـرف مغلـق بـه رقـم لكـل مجموعـة - ألـواح ورق للتسجيل - أقلام ملونة - لاصق	
الاستراتيجيات: العمل التعاونى - العصف الذهني - المناقشة والحوار	

التهيئة:

- اطرح تساؤل عن مصطلح الصحة العامة على الطلاب، هل يوجد علاقة بين الصحة العامة والصحة الإنجابية؟
- وضح للطلاب أنه ينبغي النظر إلى الصحة الإنجابية كأسلوب حياة حيث تؤثر على كل فرد منذ الطفولة وحتى الكبر، حيث إن الصحة الإنجابية في أي عمر تؤثر تأثيرًا عميقًا على صحة الفرد لاحقًا، كما أن الاهتمام بإتباع قواعد النظافة الشخصية يقلل من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المعدية مما يعزز

الصحة العامة للفرد، بالاضافة الى ضرورة وأهمية تناول الغذاء الصحي وممارسة الرياضة للحفاظ على صحة الفرد.

- اسأل الطلاب هل يرتبط مصطلح الصحة الإنجابية بفئة عمرية محددة؟ أو مراحل معينة دون أخرى؟
- تلق توقعات الطلاب وسجلها، ووضح لهم أنه سيتم الرجوع لهذه التوقعات فيما بعد – عقب ممارسة النشاط.

تنفيذ النشاط:

- قسم الطلاب الى خمس مجموعات، واعط كل مجموعة ألواح ورق للتسجيل.
- اطلب من كل مجموعة اختيار ظرف ومعرفة الرقم والعنوان الذى بداخل الظرف حيث سوف تكون مهمتهم بالمجموعة التفكير وتوضيح وجمع المعلومات عن هذا العنوان.

أمثلة ذلك:

(١) مفهوم الصحة الإنجابية

(٢) الرسائل الخاصة بالصحة الإنجابية

(٣) مراحل الصحة الإنجابية

(٤) حقوق الصحة الإنجابية

(٥) مبادرات الصحة الإنجابية

- وفر للطلاب بعض المطويات أو المقالات المصورة من المجلات أو المصادر البسيطة المتوفرة التى يمكن أن تساهم فى اثراء معلومات الطلاب.
- اترك الوقت المناسب للطلاب للتفكير ومناقشة المجموعات فيما بينهم والتسجيل على الألواح الورقية.
- وضح لهم أنه يمكنهم التفكير فى كل المعلومات والأفكارعن العنوان الذي تم تكليفهم بالبحث عنه.

- اطلب من كل مجموعة مقارنة ما تم التوصل اليه من معلومات مع ما هو موجود من معلومات خلف الرقم الموجود على الدائرة.
- تقوم كل مجموعة من المجموعات الخمس بالترتيب – أو وفق تنظيم المعلم – بهذا الإجراء ومقارنة افكارها وما سجلته بما هو موجود ومسجل على الدائرة.
- اطلب منهم مقارنه ما توصلوا اليه بالتوقع الذى قاموا به فى فترة التهيئة والتمهيد للنشاط.
- اناقش الطلاب فى أهمية مناقشة موضوع مثل الصحة الإنجابية حيث إنها تؤثر فى صحة الفرد ليس فى وقت محدد ولكن تشمل مراحل مختلفة من حياة الفرد،
- وضح لهم دور وزارة الصحة فى تعزيز الخدمات اللازمة والتى تقدم للأفراد مثل الخدمات الصحية والتثقيفية للتعامل مع التحديات التي يواجهها الناس في أوقات مختلفة من حياتهم مثل تنظيم الأسرة، والخدمات التي تعمل على الوقاية من الأمراض والتشخيص المبكر وعلاج أمراض الصحة الإنجابية.
- اشرح للطلاب أنه لتحقيق مستوى أفضل للصحة الإنجابية لابد من تقديم هذه المفاهيم لكل من الشباب في عمر مبكر حيث إن الصحة الإنجابية لم تعد مرادفًا لتنظيم الأسرة فقط، وانما مفهوم الصحة الإنجابية أشمل من ذلك، وهو مسؤولية الجميع في كافة المراحل العمرية بما يحقق تنمية الفرد أولا وبما يمهد لتنمية المجتمع.
- اطلب من المتعلمين الرجوع الى الرسائل الخاصة بالصحة الإنجابية، وذكرهم ببعض هذه الرسائل مثل:
  - أهمية تناول الغذاء الصحي وممارسة الرياضة للحفاظ على الصحة.
  - معرفة المراهقين بالتغيرات الجسدية والنفسية يساعدهم فى تجاوز المرحلة بأمان.
  - المحافظة على القيم والمبادئ يحمى المراهقين من الميل إلى السلوكيات الضارة.

- بعض السلوكيات مثل (العادات الغذائية الضارة – التدخين.......) تؤثر سلبًا على صحة المراهقين.
- التثقيف الصحي للمقبلين على الزواج وتوعيتهم بالخدمات الصحية ضرورة لضمان زواج ناجح وأطفال أصحاء.
- إجراء الفحوصات الطبية قبل الزواج يقلل من المشكلات التى قد يتعرض لها الزوجان.
- التعاون والمشاركة بين الزوجين وتبادل المسؤليات يعزز الصحة النفسية للأسرة .
- تلق المشورة الطبية والأسرية من قبل المؤسسات المختصة يساعد ويدعم الأسرة وأفرادها.
- تساعد الخدمات المقدمة من مراكز الأمومة والطفولة فى الحفاظ على صحة الأم والطفل والكشف المبكر عن الأمراض الوراثية.

- اطلب من المتعلمين فى ضوء هذه الرسائل التفكير فى مبادرات مقترحة لدعم الصحة الإنجابية للأفراد والمجتمع.
- اطلب منهم استكمال الشكل لفوائد للصحة الإنجابية التى سوف تعود على كل من الفرد والمجتمع

فوائد الصحة الإنجابية للفرد
....
....

فوائد الصحة الإنجابية للمجتمع
....
....

التقييم: اطلب من المتعلمين ان يسجلوا أية افكار خاصة بأهمية التثقيف والتوعية بالصحة الإنجابية وأثرها على الفرد والمجتمع.

نشاط (٩) مناظرة (ناقش وقدم النصيحة)

المرحلة: الثانوية	أهداف النشاط: فى نهاية هذا النشاط يجب أن يكون الطالب قادرًا على أن: 1) تحديد الأفكار الجيدة التى تساهم فى حل مشكلات الصحة الإنجابية. 2) مناقشة تأثير بعض العوامل (مثل البيئة والتعليم) على الصحة الإنجابية 3) استنتاج أهمية التثقيف والتوعية بالصحة الإنجابية. 4) مشاركة الأفكار والعمل التعاونى ضمن فريق.
من تنفيذ النشاط: ٤٠ دقيقة	
المواد الأدوات: ألواح ورق للتسجيل – أقلام ملونة – لاصق	
الاستراتيجيات: العمل التعاوني – العصف الذهني – المناقشة والحوار	

التهيئة:

- اعرض الصورتين على الطلاب.
- اطلب من المتعلمين بناء على ما يظهر فى الصورتين توضيح الفرق بين الأسرتين.
- اسألهم ما تأثير ذلك على الصحة الإنجابية للفرد وللمجتمع.

(١)	(٢)
	

تنفيذ النشاط:

- وضح للطلاب أن مفهوم الصحة الإنجابية وأبعادها المختلفة يرتبط بتأثير العادات والتقاليد السائدة فى المجتمع بشكل عام – أو المرتبطة ببعض الثقافات فى بعض البيئات بشكل خاص – مما يؤثر على الوعى بالصحة الإنجابية وأبعادها المختلفة على الفرد والمجتمع حيث يمكن للأفراد عند اتخاذ القرار بتكوين أسرة أن يقوموا باتخاذ اختيارات واعية بشأن صحتهم الإنجابية. حيث إن عوامل مثل (البيئة – والحصول على التعليم – عدد الأبناء فى الأسرة وغيرها من العوامل) بمكن أن تساهم فى رفع مستوى الثقافة والمشاركة فى تنمية الفرد والمجتمع، فلأسرة التى لديها عدد أقل من الأبناء تنعم بحظ أوفر فى الحصول على كل متطلبات الحياة
- اشرح للطلاب أنه لا يمكن تحقيق أهداف التنمية المستدامة دون الحصول على تعليم جيد للأفراد والمجتمع، وهو الأساس للتحسين حياة الأفراد.
- سجل على اللوحة الجملة التالية:

البيئة والتعليم وعدد الأبناء من العوامل المؤثرة فى الصحة انجابية، ناقش ذلك من وجهه نظرك واثر ذلك على الفرد والمجتمع

- اطلب من المتعلمين الربط بين الصور التى تم عرضها عليهم فى البداية، وفكرة الموضوع المعروض للمناقشة.
- قسم الطلاب الى فريقين واطلب منهم مناقشة الموضوع من وجهتى النظر سواء المؤيد للصورة (١) أو المؤيد للصورة (٢).
- اطلب من كل فريق الانتهاء من المناقشة خلال (٢٠) دقيقة وتسجيل الآراء
- اطلب من الطلاب واستنتاج اكبر قدر من الأفكار وتسجيلها
- اترك لكل مجموعة (١٠) دقائق لعرض عمل الفريق.
- ناقش **الطلاب فى الأفكار وسجل ما تم التوصل اليه على لوحة كبيرة.**

التقييم: فكر : لو طلب منك توجيه مجموعة من الرسائل للمجتمع والتى تعلمتها والتى تتعلق بالصحة الإنجابية للتوعية بأهمية تلك القضية ما الرسائل التى سوف تقوم بتحديدها وكيف ستقوم بنقلها للمجتمع.

صحة الأم والطفل

تشمل عوامل الصحة الإنجابية ضمان صحه الأم والطفل، حيث تؤثرالصحة الإنجابية على جميع الأفراد من الطفولة إلى سن الشيخوخة، ولتحقيق مستوى أفضل للصحة الإنجابية لا بد من تقديم هذه المفاهيم في عمر مبكر، وتُعد الصحة الإنجابية مسؤولية الجميع في كافة المراحل العمرية، لذا تعمل وزارة الصحة على الإهتمام يصحة الأفراد من خلال العديد من الخدمات الصحية المقدمة لرعاية الأمومة والطفولة في المراكز الصحية.

يتم تقديم الخدمات الصحية عن طريق المستشفيات والمراكز الطبية والأطباء، والممرضات لتقديم الرعاية الطبية والمشورة والخدمة لجميع المواطنين، كما يتم تقديم المشورة ولنصائح للأسرة والأم من خلال المؤسسات والمراكز المتخصصة.

رعاية الأم والطفل:

هى الرعاية الصحية والإجتماعية للأم والطفل، بهدف خفض نسبة وفيات الأمهات وكذلك خفض نسبة وفيات الأطفال حديثى الولادة، لذلك من المهم تقديم الرعاية والاهتمام بصحة الأم والجنين وتقديم المساعدة للأمهات عن طريق:

- التأكد من تطعيم الأم بالتطعيمات المطلوبة.
- التأكد من تناول الأم الفيتامينات والمكملات الغذائية وحمض الفوليك والحديد حسب توجيهات الأطباء.
- التدخين أو التدخين السلبى يمكن أن يسبب مشاكل خطيرة على صحة الأم والجنين.
- عمل الفحوصات اللازمة للتأكد من صحة الأم والجنين وتحويل الأم التي تشكو من الأمراض التي يمكن أن تؤثر عليها وعلى الجنين إلى الرعاية الطبية لمتابعة حالتها.

- الحرص على الفحص الدوري للمرأة والتى تهدف للكشف المبكر عن الأمراض التى تؤثر على صحة الأم والطفل للتقليل من عبء المرض على الأم وطفلها والأسرة المجتمع.
- إعطاء التطعيمات اللازمة لجميع الأطفال حسب جدول التطعيمات الإلزامية.
- فحص دوري شامل للطفل لمتابعة النمو الجسدي والتطور المعرفي، الإدراكي اللغوي والاجتماعي والكشف المبكر عن الأمراض والتدخل لعلاجهامن قبل المتخصين.
- تثقيف الأمهات عن تغذية الطفل وسبل رعايته والحفاظ على سلامته، والتشجيع على متابعة الرضاعة الطبيعية التى تقلل من نسبة حدوث الصفراء عند الأطفال، حيث يعتبر لبن الأم غذاءً متكامل فى الست شهور الأولى من عمر الطفل، كما أنه غنى الأجسم المضادة التى تحمى الطفل من الإصابة بالأمراض المعدية.
- الكشف المبكر عن الحالات التي تعاني من أمراض وتحتاج إلى الرعاية للفحص وللمتابعة وللوقاية.

<u>خدمات تنظيم الأسرة</u>

تهدف إلى تقديم خدمة المشورة للنساء حول أنواع وسائل تنظيم الأسرة المتوفرة والمناسبة لكل فئه ومتابعتهم، مناقشة الأم في الأمور التي تقلقها عن صحتها وصحة الطفل.

<u>خدمات الفحص قبل الزواج</u>

الهدف من الفحص هوتقليل نسبة أنتشار الأمراض الوراثية الشائعة في الأجيال القادمة والكشف عن الأمراض المعدية وعلاجها وتقديم النصائح اللازمة، كما يتم توفيرالتطعيمات والعلاج للطرفين والتحويل الى الرعاية الطبية عند اللزوم، كما يتم تقديم خدمه المشورة للمقبلين على الزواج عن طريق باحث اجتماعى في المراكز الصحية والمؤسسات التى تقدم المشورة للأسرة.

تغذية الأم والطفل:

تعد التغذية الجيدة خلال فترة الحمل مهمة لصحة الأم والجنين، حيث إن نوعية الطعام أهم من كميته، لذلك ينصح باختيار الأطعمة الصحية ذات القيمة الغذائية العالية، وتجنب المأكولات غير الصحية للأم الحامل.

أهمية التغذية الجيدة للأم والطفل

- بناء عظام وخلايا الدم للجنين.
- تعزيز المناعة للوقاية من الأمراض المعدية.
- الوقاية من الإصابة بأنيميا نقص الحديد لكل من الأم والطفل.
- تعزيز تكوين الحليب للرضاعة الطبيعية.

الأطعمة التي ينصح بتناولها:

- البروتينات: ينصح بالحصول عليها من اللحوم الخالية من الدهون (مثل: الدجاج، الأسماك، والبقول، وغيرها) كل يوم.
- الكربوهيدرات (مثل: الخبز، الحبوب، البطاطا، الأرز والمكرونة).
- الدهون: ينصح بالحصول عليها من المصادر النباتية (مثل: زيت الزيتون)، وتجنب الدهون المشبعة ذات المصدر الحيواني (مثل: الزبدة).
- منتجات الألبان المبسترة: (مثل: الزبادي، الحليب والجبن).
- الفيتامينات والمعادن.
- الاكثار من الألياف.

الأطعمة التي يجب تجنبها:

- الكافيين: وهي مادة توجد بشكل طبيعي في المشروبات (مثل: الشاي، والقهوة، والشوكولاته)، وبعض المشروبات الغازية، مشروبات الطاقة أو بعض المسكنات.
- الحليب غير المبستر وجميع منتجاته.

نشاط (١٠) شارك معلوماتك (كروت المعرفة)	
المرحلة: الإعدادية	أهداف النشاط: فى نهاية هذا النشاط يجب أن يكون الطالب قادرًا على أن: 1) يستنتج مفهم الأمومة الآمنة. 2) يكتشف المعلومات المرتبطة بصحة الأم والطفل. 3) يتعاون مع فريقه فى ممارسة أنشطة مختلفة
من تنفيذ النشاط: ٤٥ دقيقة	
المواد الأدوات: تجهيز معلومات على كروت أو ورق (A4) تحتوى معلومات عن موضوع صحة الأم والطفل – تجهيز كروت أخرى مسجل عليها أرقام – لاصق – لوحة مقسمة حرف T.	
الاستراتيجيات: العصف الذهنى – المناقشة والحوار – التعلم التعاونى	

التهيئة:

- اعرض على الطلاب مجموعة الصور.
- اسألهم فيما يفكرون بمجرد رؤية هذه الصور وما تعبرعنه.
- تلق تعليقات الطلاب وسجلها على لوح ورق أوالسبورة.





تنفيذ النشاط:

- استعن بالكروت المدون عليها المعلومات وعلقها على السبورة أو المكان المخصص للشرح (بحيث تكون مقلوبة حتى ولا يتمكن الطلاب من قراءة ما عليها من معلومات حاليًا).

- وزع أوراق صغيرة على الطلاب بها أرقام بعددهم بشكل عشوائي.
- إختر رقم من الأرقام بشكل عشوائي.
- يقوم الطالب صاحب الرقم ويختار أحد الكروت الملصقة ويقرأ محتواها ثم يعبر عما فهمه منها
- كرر ذلك مع عدد من الطلاب، لعرض أكبر عدد ممكن من المعلومات.
- ناقش الطلاب فى بعض المعلومات التى قرأوها فى الكروت ووضح لهم الآتى:
- يُعد الاهتمام بصحة الأم والطفل من العوامل المهمة للصحة الإنجابية، كما تعد التغذية الجيدة مهمة خلال فترة الحمل لصحة كل من الأم والجنين، حيث إن نوعية الطعام أهم من كميته، لذلك ينصح باختيار الأطعمة الصحية ذات القيمة الغذائية العالية، وتجنب المأكولات غير الصحية.
- من أهم النصائح المرتبطة بتغذية الأم والطفل بجمع العناصر الغذائية الضرورية لبناء العظام وخلايا الدم للوقاية من الاصابة بالأمراض والأنيميا أو الأمراض المعدية، وتعزيز المناعة.
- أكد على الطلاب أهمية كل من التغذية والاهتمام بالرياضة لتعزيز الصحة الجيدة للأم وبالتالي صحة الجنين وهذا ما تم ملاحظته من خلال عرض الكروت والمعلومات التى تم الاطلاع عليها.
- يقوم المعلم بالتأكيد على المعلومات الصحيحة التي ذكرها الطالب ويصوب الأخطاء إن ذُكر أي فهم خاطئ لما هو مكتوب أو يضيف أي نقطة أخرى إن تطلب الأمر ذلك.
- يقوم المعلم بتكرار ما سبق إلى أن ينتهي من عرض جميع الكروت.
- كلف الطلاب بأن ينقسم الطلاب لمجموعتين لتسجيل المعلومات على السبورة فى مخطط على شكل حرف T، بحيث تتولى مجموعة (١) المعلومات الخاصة (برعاية صحة الأم والطفل) – وتتولى المجموعة (٢) المعلومات الخاصة (بأهمية التغذية للأم والطفل) بحيث يسجل الطلاب فيهما وفق المعلومات التى سجلت من قبل على الكروت.

التقييم: فكر فى طريقة لنقل ما تعلمته وعرفته من خلال هذا النشاط للمجتمع المحيط للتوعية والاستفادة من هذه المعلومات.

نشاط (١١) ابحث واعرض	
المرحلة: الثانوية	أهداف النشاط: فى نهاية هذا النشاط يجب أن يكون الطالب قادرًا على أن: ١) يستنتج علاقة صحة الأم والطفل بالصحة الإنجابية للفرد والمجتمع ٢) يتعرف مفهوم الأمومة الآمنة. ٣) يبحث عن المعلومات التى تربط بين الصحة الإنجابية والحالة الصحية للأم والطفل.
من تنفيذ النشاط: ٤٥ دقيقة	
المواد الأدوات: بعض الكتب – المجلات – أدوات البحث المختلفة والمتاحة للطلاب	
الاستراتيجيات: –البحث والاستقصاء – المناقشة	

التهيئة:

- يطرح المعلم سؤال هل سمعت عن الأمومة الأمنة قبل ذلك؟ ماذا يعنى هذا المصطلح؟

تنفيذ النشاط:

- قسم الطلاب إلى ثلاث مجموعات وكلفهم بالبحث عن طريق الإنترنت عن موضوع الأمومة الأمنة وصحة الأم والطفل والرضاعة الطبيعية، لتجهيز فقرات في الإذاعة المدرسية حول الموضوع
- أطلب من الطلاب عمل فقرات إذاعية عن صحة الأم والطفل؟
- وضح لهم أن العرض سوف يكون عن طريق معلومات فى جمل توضح كل الأفكار.

التقييم

- كلفهم بجمع هذه المعلومات وعمل مطوية أو لوحة تتضمن أهم المعلومات والأفكار التى تكون مهمة لهم ولحياتهم المستقبلية كما تكون بمثابة رسائل توعية للأخرين.

نشاط (١٢) حياة جديدة	
المرحلة: الثانوية	أهداف النشاط: في نهاية هذا النشاط يجب أن يكون الطالب قادرًا على أن: 1) يحدد أهمية الحصول على المشورة من الجهات المختصة بتقديم المشورة للأسرة 2) يقدم نصائح بطريقة شيقة لتوضيح التغذية الجيدة لكل من الأم والطفل. 3) التعاون مع فريقه في البحث والاستقصاء والمناقشات
من تنفيذ النشاط: ٤٥ دقيقة	
المواد الأدوات: تجهيز الحوار بين شخصية (١) مقدمة المشورة شخصية (٢) الفتاة المقبلة على الزواج الحوار يتضمن المعلومات الخاصة بالرعاية الصحية للأم وطفلها يتم عرضها على شاشة تقرأ منها الطالبة	
الاستراتيجيات: لعب الأدوار – العصف الذهني – التعلم التعاوني	

التهيئة:

- اطرح على المتعلمين أسئلة حول أهمية الرعاية الصحية الجيدة للأم الطفل.
- ناقشهم هل للزواج المبكر أضرار.

تنفيذ النشاط:

- اختر عددًا من الطلاب لتنفيذ لعب الأدوار.
- وزع الأدوار على الطلاب مع التأكيد على معرفة كل منهم لدوره.
- اعط إشارة البدء للطلاب ليقوموا بتمثيل لعب الأدوار.
- اشكر الطلاب المنفذين للعب الأدوار ثم ابدأ في طرح بعض الأسئلة على جميع الطلاب.
- بعد ذلك وضح المعلومات والرسائل المتعلقة بصحة الأم والطفل للمتعلمين وناقشهم فيها.

مثال لعب الأدوار ☹يجهز المعلم عن الموضوع المتاح حوارًا يظهر خلاله أهمية تقديم المشورة من المؤسسات المختصة

شخصية (١) مقدم المشورة: أهلا بك في مركز المشورة.. كيف يمكننا مساعدتك.

شخصية (٢) (فتاة في السن المناسب للزواج): أنا مقبلة على الزواج وأود معرفة المزيد عن كيفية الاهتمام بصحتى وبصحة الطفل فيما بعد؟

شخصية ١: هنا يمكننا أن نشرح كل شيء عن هذه الفترات كما يمكننا أن نتابع معك خلالها.

التقييم ا:

- يطلب المعلم من الطلاب التفكير فى نموذج للتوعية يُعرض من خلاله أهمية التغذية الجيدة والرعاية الصحية للأم والطفل، وأهم المؤسسات المختصة التى يجب التوجه اليها فى حالة طلب النصيحة أو المشورة.

خصائص مرحلة المراهقة

الأفكار:

- تعريف مرحلة المراهقة.
- التغيرات الفسيولوجية والنفسية والعقلية المرتبطة بالمرحلة.
- كيفية التعامل مع المراهق.
- أهمية التغذية والرياضة والأقران وأثيرها فى حياة المرهقين.

كل مرحلة لها سمات تميزها عن المرحلة التي تسبقها أو التي تليها. ولا شك أن مرحلة المراهقة من أهم هذه المراحل حيث إنه يحدث بها تغيرات عديدة نفسية وجسدية واجتماعية ويحتاج فيها الفرد العديد من الفرص ويواجه فيها الفرد العديد من التحديات التي تشكل شخصيته في المجتمع فيما تبقي من حياته.

مرحلة المراهقة هي المرحلة الوسطى بين الطفولة والشباب وفيها يكون الإحساس بالنضج والشعور بالذات والتأثر بالمحيط الخارجي للأسرة والمجتمع، وتتسم مرحلة المراهقة بتغييرات سريعة من النواحي الجسمية والجنسية والعاطفية والنفسية والتى تبدأ عادة في سن 10 سنوات وتنتهي بعد سن ١٩ سنة طبقًا لتعريف منظمة الصحة العالمية.

تنقسم مرحلة المراهقة إلى ثلاث مراحل كالآتي:

- المرحلة الأولي من ١١-١٣ سنة
- المرحلة الثانية من ١٤-١٦ سنة
- المرحلة الثالثة من ١٧-١٩ سنة.

ويحدث خلال كل مرحلة من الثلاث السابق ذكرها تغيرات، فمثلًا:

في المرحلة الأولي: تمتاز هذه المرحلة بالتغيير السريع فى الهرمونات،تسود التغيرات الجسمية من نمو الشارب واللحية وخشونة الصوت ونمو العضلات وزيادة الطول

عند الذكور، في حين أنه عند الفتيات تزداد نعومة الصوت، وتراكم الدهون فى بعض مناطق الجسم، وحدوث الدورة الشهرية

<u>وفي المرحلة الثانية</u>: من المراهقة تستمر التغيرات الجسمية المصاحبة للبلوغ لدي الذكر والأنثى فمن المعروف أن البلوغ لدي الفتيات يسبق الفتيان بفترة وجيزة. كما أنه يختلف من فرد لآخر بناءً على العوامل الوراثية والبيئية والتغذية والوضع الصحي لكل شخص، بالإضافة إلى هذه التغيرات، يحدث في هذه المرحلة تغيرات نفسية مثل الميل إلى العزلة والشعور بالخجل واهتزاز الثقة بالنفس، كما قد يتسرب إلى المراهق شعور بالإحباط نظرًا لسرعة ما يمر به من تغيرات وقلقه من نظرة المجتمع إليه.

وتمتد هذه التغيرات العقلية والنفسية إلى **<u>المرحلة الثالثة والأخيرة</u>** من المراهقة ويزداد معها النضج الفكري والقدرات الإدراكية.

وللأسرة دور مهم في التعامل مع المراهق خلال هذه المرحلة الحرجة كما يأتي الحديث عن دور الصديق والبيئة في تكوين وتطوير شخصية المراهق، كالأتى:

<u>أولا:</u> الأسرة لها نصيب الأسد من المسئوليات تجاه المراهق فعلى الوالدين وباقي أفراد الأسرة إدراك التغيرات التي يمر بها المراهق في بيتهم والتعامل معها بذكاء وتجنب الصدام المباشر معه، وعدم السعي لفرض الرأي، أوالتحكم في تصرفات المراهق، وبدلًا من ذلك يجب المصاحبة وفتح مجالات للنقاش والمراقبة عن بعد دون تدخل وترك مساحة للحرية في اتخاذ القرار ،والتقرب من أصدقائه دون التصادم معهم والحرص دائمًا على القيادة من خلال طرح النموذج الناجح وإرساء مبدأ التشجيع والتحفيز أكثر من العقاب أو الترهيب.

ثانيًا: دور الأقران في مرحلة المراهقة محوري وأساسي حيث يمثل المخرج الأمثل للحرية التي يبحث عنها المراهق بعيدًا عن الأسرة، ومع ميل المراهق الفطري إلى التجربة والاستكشاف قد تظهر بعض السلوكيات التى يجب متابعتها فى شخصية المرهق مثل: التدخين أوعدم اختيار الصديق المناسب، وهنا يعود دور الأسرة في المتابعة عن بعد والتوجيه.

ثالثًا: يظهر أيضا دور مهم وحيوي للرياضة في تقويم سلوكيات الشباب والمراهقين فهي تمثل مجالًا متسعًا خصبًا للتربية السليمة وتقويم وضبط عدد من الأمور والسلوكيات المرتبطة بحياة المراهق مثل: بناء الجسم بشكل سليم، ضبط النفس والانفعالات والتنافس الشريف واحترام الغير ووضوح الأهداف وبناء الطموح، لذلك يجب أن تشجع الأسرة أبنائها على ممارسة الرياضة بشكل مستمر وفعال.

قبل الختام يجب التنويه على أن المراهق يكون عرضة أكثر من غيره من الفئات العمرية لمشكلات صحية مثل أمراض سوء التغذية سواء الانيميا أو فقر الدم أو السمنة التي قد يكون لها عواقب صحية في المستقبل، وهناك بعض النصائح والخطوات الهامة التى يجب الالتزام بها للحصول على القدر الكافى من العناصر الغذائية للمراهقين، ومنها:

- الحرص على تناول طعام الإفطار صباحًا وعدم إهمال هذه الوجبة لأى سبب من الأسباب.
- ممارسة الرياضة البدنية بانتظام لحرق الزائد من السعرات الحرارية وتقوية العضلات.
- الاهتمام بتوفيرالأغذية المهمة لبناء الجسم والعضلات فى هذه المرحلة كاللحوم بأنواعها والألبان والأسماك والبيض والبقوليات فى الطعام، كما ينصح بتناول

مصدر غنى بفيتامين "ج" مع البقوليات لزيادة الاستفادة منها مثل الليمون والخضراوات الورقية الخضراء.

- تناول الخضراوات الطازجة، خاصة الورقية الداكنة الخضراء، والفاكهة الطازجة.
- تناول الخبز البلدى والبقوليات والقمح والحبوب الكاملة.
- تناول الألبان ومنتجاتها قليلة الدسم بشكل يومى.

كما يُنصح بضرورة التوقف عن بعض العادات الغذائية الضارة التى يتبعها البعض مثل:

- الإكثار من الوجبات السريعة الغنية بالدهون والسكريات والأملاح.
- الافراط فى تناول المشروبات الغازية والحلويات.
- اهمال تناول بعض الوجبات الأساسية فى المنزل خاصة وجبة الإفطار.

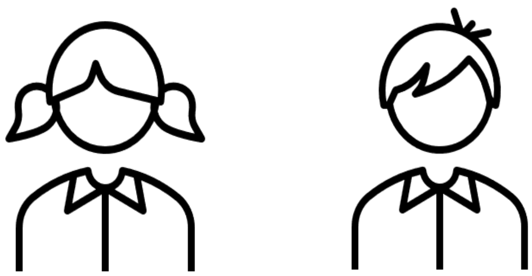
وأخيرًا فإنه يوجد على المجتمع مسئولية تجاه المراهق في توفير البيئة والمناخ المناسب للنمو السليم وممارسة الرياضة وإتاحة مجال للحرية،كما توجد مسئولية على الأسرة في تقويم الأبناء ومناقشتهم ومشاركتهم في الأمور المهمة فى حياتهم ليصبحوا أفرادا يافعين نافعين في المجتمع ويمثلوا نواة لقوة عمل تساهم في بناء المجتمع.

وقد أعلنت وزارة الصحة المصرية متمثلة في الأمانة العامة للصحة النفسية عام ٢٠٢١/٢٠٢٢ عاما للصحة النفسية للمراهقين كدعم للمراهقين في التحديات التي تواجههم.

<table dir="rtl">
<tr><td colspan="2">نشاط (١٣) اعرف نفسك</td></tr>
<tr><td>المرحلة: الإعدادية</td><td rowspan="4">أهداف النشاط:
فى نهاية هذا النشاط يجب أن يكون الطالب قادرًا على أن:
١) يتعرف أهم الرسائل المتعلقة بالتغيرات التي تطرأ عليه أثناء مرحلة المراهقة.
٢) يستكشف الأمورالإيجابية في شخصيته، والمرحلة التي يمر بها.
٣) يتعرف التغييرات الجسمانية، والنفسية، والعقلية التي يتعرض لها المراهق.</td></tr>
<tr><td>من تنفيذ النشاط: ٤٥ دقيقة</td></tr>
<tr><td>المواد الأدوات:
- تجهيز صورتين أحدهما فتاة والأخرى شاب بعدد الطلاب كلا حسب جنسه
- تجهيز مصدر صوتي لموسيقى (اختياري)
- ورق مسطر لكتابة قصة قصيرة عن مرحلة المراهقة التي يمرون بها.</td></tr>
<tr><td>الاستراتيجيات:
الصف الذهنى – المناقشة – البحث والاستقصاء</td></tr>
</table>

التهيئة:

- وضح المعلومات والرسائل المتعلقة بفترة المراهقة.



تنفيذ النشاط:

- اعرض قواعد النشاط وهي كالتالي:
- كلف من كل طالب أن يسجل على الورقة كل ما يشعر به في مرحلته العمرية.
- وزع الصور على الطلاب، ووضح لهم عدم النظر في الصورة حتى ينتهي من شرح قواعد النشاط.
- اطلب منهم أن يكتبوا من وجهه نظرهم ما الذي يميزهم كأشخاص ناضجين من النواحي: الاجتماعية – الجسمية – النفسية – العقلية.

- كتابة قصة قصيرة عن فترة المراهقة والنضج بالتعبير عن أنفسهم في هذه القصة.

التقييم

- يكلف المعلم الطلاب بتلخيص ما تم التوصل إليه من خلال البحث على الإنترنت بالإضافة للمعلومات التي تم جمعها خلال النشاط.

نشاط (١٤) ابحث واكتب واعرض (بحث عن المراهقة)	
المرحلة: الثانوية	أهداف النشاط:
من تنفيذ النشاط: ٤٥ دقيقة	في نهاية هذا النشاط يجب أن يكون الطالب قادرًا على أن:
المواد الأدوات: بعض الكتب – المجلات – أدوات البحث المختلفة والمتاحة للطلاب	١) يتعرف التغييرات الجسمانية، والنفسية، والعقلية التي يتعرض لها المراهق. ٢) يتعرف أهم الرسائل المتعلقة بالتغيرات التي تطرأ عليه أثناء مرحلة المراهقة.
الاستراتيجيات: التعلم التعاوني – المناقشة والحوار – البحث والاستقصاء	٣) يتعاون مع زملائه في البحث والتوصل للمعلومات المرتبطة بالموضوع.

التهيئة:

- اطرح على المتعلمين أسئلة حول أهمية الرعاية الصحية الجيدة للأم الطفل.
- ناقشهم هل للزواج المبكر أضرار.

تنفيذ النشاط:

- ابدأ بتوضيح موضوع خصائص مرحلة المراهقة للطلاب وأن كل مرحلة لها سمات وخصائص تميزها عن المرحلة التي تسبقها أو التي تليها. حيث إن مرحلة المراهقة من أهم هذه المراحل حيث إنه يحدث بها تغيرات عديدة نفسية وجسدية واجتماعية ويحتاج فيها العديد من الفرص ويواجه فيها الفرد العديد من التحديات التي تشكل شخصية الفرد في المجتمع.
- وضح للمتعلمين أن هذه المرحلة **تنقسم مرحلة المراهقة إلى ثلاث مراحل كالآتي:**
- المرحلة الأولي من ١١-١٣ سنة والمرحلة الثانية من ١٤-١٦ سنة والمرحلة الثالثة من ١٧-١٩ سنة ولكن هذه المرحلة يصاحبها عدة خصائص أخرى.
- اعط ملخصًا عن دور كل من الأسرة والأقران في حياة المراهق.

- قسم الطلاب الى مجموعتين، ثم كلف مجموعة بعمل بحث عن خصائص مرحلة المراهقة.
- ساعد الطلاب بتوفير أى مصادر للمعرفة متوفرة (كتب – مجلات – وثائق – مصدر إنترنت للبحث وجمع المعلومات).
- اطلب من المتعلمين عرض ابحاثهم ومناقشتها، وتوضيح المعلومات الجديدة التى تعلموها.

التقييم:

- اطلب من المتعلمين توضيح أهم الرسائل التى تعرفوا عليها خلال دراستهم للموضوع

نشاط (١٥) صندوق المعلومات	
المرحلة: الثانوية	**أهداف النشاط:** **فى نهاية هذا النشاط يجب أن يكون الطالب قادرًا على أن:** ١) يوضح أهم الرسائل المتعلقة بالتغيرات التي تطرأ عليه أثناء مرحلة المراهقة. ٢) يستكشف المراحل المختلفة النرتبطة بمرحلة المراهقة. ٣) يوضح أثر التغذية السليمة واتباع النظام الصحى المناسب. ٤) يتعاون مع فريقه فى انتاج عمل يمثل توعية لزملائه فى نفس المرحلة.
زمن تنفيذ النشاط: ٤٥ دقيقة	
المواد الأدوات: - صندوق يحتوى مجموعة كروت - كروت مسجل عليها معلومات ن مرحلة المراهقة	
الاستراتيجيات: - الصف الذهنى - المناقشة والحوار - التعلم التعاوني	

التهيئة:

- اطرح على المتعلمين أسئلة عن الفترة التى يعيشها الآن من عمره وحياته.
- اسألهم عن الخصائص التى يجدون أنها تميز مرحلتهم العمرية.
- تلق تعليقاتهم وناقشها ووضح لهم اننا سوف نتعرف اليوم على بعض الخصائص والسمات الخاصة بهذه المرحلة بمارسة نشاط بسيط.

تنفيذ النشاط:

- قسم المتعلمين الى مجموعتين أو ثلاث مجموعات وفق عددهم.
- وضح لهم أنهم سوف يقومون بالعمل وفق الفريق.
- اشرح لهم خطوات النشاط حيث يوجد لكل مجموعة صندوق به عدد من الكروت مدون عليها معلومة عن الموضوع ولكنهم يجب أن يسحبوا من الصندوق.

- وضح لهم أن كل فرد فى المجوعة سوف يقوم بسحب كارت بشكل عشوائي من داخل الصندوق وبالتالي سوف يتم سحب الكروت وفق العدد الكامل للمجموعة وهكذا فى كل مجموعة.
- وضح لهم أيضًا أنه سوف يقوم كل طالب بقراءة المعلومة فى الكارت على زملاؤه ثم يقرأ طاب آخر معلومة أخرى وهكذا، وسوف تقوم المجموعة بوضع المعلومة وفق مكانها فى جدول للتصنيف تحت عدة عناوين ترتبط بموضوع خصائص مرحلة المراهقة مثل (التعريف – الرسائل الخاصة بالموضوع – خصائص كل مرحلة – دور كل من الأسرة والأقران والرياضة فى دعم المراهق – التغذية المناسبة أو العادات الغذئية او الصحية الضارة).
- تابع عمل المجموعات وهى تقوم بالتصنيف وارشدهم.
- ناقش كل ما تم عرضه وتوصل معهم لجمع كل المعلومات المختلفة عن كل جزء وعنصر من عناصر الموضوع.

التقييم:

- اطلب من المتعلمين توضيح أهم ما تعلموه من هذا الموضوع وكيف يساعدهم ذلك ويساعد الآخرين فى البناء لحياتهم المستقبلية.
- كلفهم بالتفكير وبالبحث عن طريقة يجمعوا بها كل ما تعلموه من معلومات عن مرحلة المراهقة وأهم خصائصها ومميزاتها لتوعية زملائك فى نفس المرحلة، ونفذها بمشاركة زملائك وتحت اشراف معلمك.

ملاحظة يضاف هذا الموقع للمراجع

https://draya-
eg.org/2022/09/12/%d9%82%d8%b1%d8%a7%d8%a1%d8%a9-
%d9%81%d9%89-
%d8%a7%d9%84%d9%85%d8%b4%d9%83%d9%84%d8%a9-
%d8%a7%d9%84%d8%b3%d9%83%d8%a7%d9%86%d9%8a%d8%a9
-%d9%81%d9%89-%d9%85%d8%b5%d8%b1-
/%d9%88%d8%ad%d9%84%d9%88%d9%84

بسم الله الرحمن الرحيم

قام بفهرسة هذه النسخة ورفعها :

د محمد أحمد محمد عاصم

نسألكم الدعاء